ଓଡ଼ିଶା ବିଜ୍ଞାନ ଏକାଡେମୀ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରାପ୍ତ
ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜନପ୍ରିୟ ବିଜ୍ଞାନ ପୁସ୍ତକ

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା

ସାପ୍ତାହିକ ସୂଚନା




ଡକ୍ଟର ରବିନାରାୟଣ ରଥ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଓଡ଼ିଶା ବିଜ୍ଞାନ ଏକାଡ଼େମୀ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରାପ୍ତ
ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜନପ୍ରିୟ ବିଜ୍ଞାନ ପୁସ୍ତକ

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା

ସାପ୍ତାହିକ ସୂଚନା





ଡଃ. ରବିନାରାୟଣ ରଥ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା : ସାପ୍ତାହିକ ସୂଚନା

ଲେଖକ :
ଡଃ. ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ପଞ୍ଚମ ସଂସ୍କରଣ
ମଇ ୨୦୧୬

ପ୍ରକାଶିକା :
© ଶ୍ରୀମତୀ ଝରଣା ରଥ
ଝରଣା ରଥ ପବ୍ଲିସର୍ସ
୪୦୯, ବନ୍ଦନା ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ,
ବିବେକାନନ୍ଦ ମାର୍ଗ,
ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧୦୦୨
ଫୋନ୍ - ୦୬୭୪-୨୪୩୩୦୭୧

ଚିତ୍ରକାର :
ହୀରାଲାଲ୍

ଅକ୍ଷର ସଜ୍ଜା :
ରୀତା

ମୁଦ୍ରଣ :
ଏବି ଇମେଜିଂ ଏଣ୍ଡ୍ ପ୍ରିଣ୍ଟସ୍ ପ୍ରା.ଲିଃ
ଗଙ୍ଗାନଗର, ୟୁନିଟ୍-୬, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ମୂଲ୍ୟ :
ଏକ ଶହ ପଚାଶ ଟଙ୍କା ମାତ୍ର



GARBHABASTHA :
SAPTAHIKA SUCHANA

By :
Dr. Rabinarayan Roth

5th Edition :
May 2016

Publisher :
© Smt. Jharana Roth,
Jharana Roth Publishers
409, Vandana Apartments
Vivekananda Marg,
Bhubaneswar - 751002
Ph: 0674-2433071

Artist :
Hiralal

Page Layout :
Reeta

Printed at :
AB Imaging & Prints Pvt. Ltd.
Ganganagar, Unit-6, Bhubaneswar

Price :
Rupees one hundred and fifty only

Digitized by srujanika@gmail.com



ଡ଼ା: ରଥଙ୍କ ସଂପାଦିତ ପୁସ୍ତକ ''ଗର୍ଭାବସ୍ଥା : ସାପ୍ତାହିକ ସୂଚନା'' ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଠକ-ପାଠିକାଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ପ୍ରଶ୍ନର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଜ୍ଞାନ-ସମ୍ମତ ଉତ୍ତର ଦିଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ୪୦ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ-ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ସହାୟକ ହୁଏ । ଡ଼ା: ରଥଙ୍କ ଏହି ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଫଳରେ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ଏକ ଅଭାବ ପୂରଣ ହୋଇପାରିଛି ।

- *ଶ୍ରୀ ରବିନାରାୟଣ ସେନାପତି, ଆଇ.ଏ.ଏସ୍.*
ପ୍ରମୁଖ ଶାସନ ସଚିବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ
ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ଏବଂ ବିଶିଷ୍ଟ ସାହିତ୍ୟିକ ।



''ଗର୍ଭାବସ୍ଥା : ସାପ୍ତାହିକ ସୂଚନା'' ଏକ ଅନନ୍ୟ ପୁସ୍ତକ । ସୁସଂଯୋଜିତ । ସୁଶୋଭିତ । ଲେଖକଙ୍କର ପୂର୍ବକୃତିମାନଙ୍କ ପରି ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ମଧ୍ୟ ପାଠକ ମହଲର ସାର୍ବଜନୀନ ସ୍ୱୀକୃତି ପାଇବ - ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହେଲେ ବି ପୁସ୍ତକଟି ଏକା ନିଶ୍ୱାସରେ ଶେଷ କରିବାପାଇଁ ପାଠକୀୟ ଉତ୍କଣ୍ଠା ରହେ....

ଡ଼ା: ରଥଙ୍କୁ ଅଶେଷ ଧନ୍ୟବାଦ ।

- *ପ୍ରଫେସର ଡ଼: ଖଗେଶ୍ୱର ମହାପାତ୍ର*
ବିଶିଷ୍ଟ ସାହିତ୍ୟିକ ଓ ସମାଲୋଚକ



ପୂର୍ବରୁ ଡ଼ା: ରଥଙ୍କ ଲିଖିତ ''ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ'', ''ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ପଥ୍ୟ'', ''ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା'' ଇତ୍ୟାଦି ପୁସ୍ତକମାନଙ୍କ ପରି ''ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସାପ୍ତାହିକ ସୂଚନା'' ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କୀୟ ପୁସ୍ତକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିବ । ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଠିକା-ପାଠକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏକ ଅବଶ୍ୟ ସଂଗ୍ରହଣୀୟ ପୁସ୍ତକ ଭାବରେ ଆଦୃତ ହେବ ବୋଲି ମୋର ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ।

- *ଡ଼: ବିଭୂତି ପଟ୍ଟନାୟକ,*
ବିଶିଷ୍ଟ ସାହିତ୍ୟକାର



''ଗର୍ଭାବସ୍ଥା : ସାପ୍ତାହିକ ସୂଚନା'' ପରି ପୁସ୍ତକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପଢ଼ିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମା'ର ଶରୀରରେ କ'ଣ କ'ଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ଏବଂ ଶିଶୁ କିପରି ବଢ଼େ ତାହା ସଚିତ୍ର ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସପ୍ତାହରେ ବାପା ଓ ମା' କ'ଣ କଲେ ଏକ ସୁନ୍ଦର-ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ ଜନ୍ମଲାଭ କରିବ ତାହା ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଭାବେ ବୁଝେଇ ଦିଆଯାଇଛି । ପୁସ୍ତକଟି ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ହେବ ।

- *ଡା: ହୃଦୟାନନ୍ଦ ପଟ୍ଟନାୟକ*
ନିର୍ବାହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ରାଜ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ସମିତି ।



ଡ଼ା: ରବିନାରାୟଣ ରଥଙ୍କ ପୂର୍ବ ପ୍ରକାଶିତ କେତେକ ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ପୁସ୍ତକ ସମସାମୟିକ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରକାଶନମାନଙ୍କଠାରୁ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର ରଖେ । ସଦ୍ୟତମ ପ୍ରକାଶିତ ''ଗର୍ଭାବସ୍ଥା : ସାପ୍ତାହିକ ସୂଚନା'' ଓଡ଼ିଆ ବିଜ୍ଞାନ ପୁସ୍ତକ ଜଗତରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ମାଇଲଖୁଣ୍ଟ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନାହିଁ । ଏତେ ସୁନ୍ଦର ଓଡ଼ିଆ ବହି ମୁଁ କ୍ୱଚିତ୍ ଦେଖିଛି ।

- *ପ୍ରଫେସର ଡ଼ା: ଭଗବତୀ ଚରଣ ଦାସ*
ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ରାଜ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ଅନୁଷ୍ଠାନ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୂଚୀପତ୍ର



ସପ୍ତାହ ୧-୧୩
ପ୍ରଥମ ତ୍ରୈମାସିକ

ସପ୍ତାହ ୧୪-୨୭
ଦ୍ୱିତୀୟ ତ୍ରୈମାସିକ

ସପ୍ତାହ ୨୮-୪୦
ତୃତୀୟ ତ୍ରୈମାସିକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମୁଖବନ୍ଧ



ପ୍ରଫେସର୍ ଡଃ. ପ୍ରତିମା ପଟ୍ଟନାୟକ

ପ୍ରଫେସର ଓ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ ସ୍ତ୍ରୀ ରୋଗ ଓ ପ୍ରଜନନ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ ହାଇଟେକ୍ ମେଡ଼ିକାଲ୍ କଲେଜ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର । ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରଫେସର ଓ ବିଭାଗୀୟମୁଖ୍ୟ ସ୍ତ୍ରୀରୋଗ ଓ ପ୍ରଜନନ ବିଭାଗ, ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଂଜ ମେଡ଼ିକାଲ୍ କଲେଜ୍, କଟକ ।

ଭାବିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗେ ଆମ ଭାରତରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍‌ରେ କୌଣସି ନା କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଗର୍ଭ ବା ପ୍ରସବଜନିତ ଜଟିଳତା ଯୋଗୁଁ ଗୋଟିଏ ମା'ର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ମା'ଟି ଗର୍ଭଧାରଣ ପରେ ନିଜର ଦୁର୍ବଳ ଓ ରୁଗ୍‌ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟନେଇ ସାରା ଜୀବନ କଟାଏ ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ମାତୃତ୍ୱର ସୌଭାଗ୍ୟ ବା ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ ତାର ହିସାବ କେହି ରଖନ୍ତିନି । ଏହାର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହେଲା ଗର୍ଭଧାରଣ ବିଷୟରେ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ସାଧାରଣ ଜ୍ଞାନ ଓ ସଚେତନତାର ଅଭାବ । ଏହାର ଦୂରୀକରଣ ପାଇଁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ବାରମ୍ବାର ପରୀକ୍ଷା, ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ, ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ଦରକାର ଏବଂ କି କି ଉପସର୍ଗ ଦେଖାଦେଲେ ତୁରନ୍ତ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଜରୁରୀ ଏହା ଉପରେ ଜନସାଧାରଣ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟିରେ ଗର୍ଭଧାରଣ, ତା'ର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ, ପ୍ରସବ କାଳୀନ ଘଟଣା ସରଳ ଭାଷାରେ ଅତି ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କିପରି ଯତ୍ନ ନେବ ଏବଂ କେଉଁ କେଉଁ ଉପସର୍ଗ ଉଦ୍‌ବେଗଜନକ ତାର ମଧ୍ୟ ବିବରଣୀ ଅଛି । ଏଇ ପୁସ୍ତିକାର ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଆକର୍ଷଣ ହେଲା ଏଥିରେ ଥିବା ଚିତ୍ରପଟର ସମାରୋହ । ଗର୍ଭ ଅବସ୍ଥାରେ କ'ଣ କ'ଣ ଶରୀରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ମା ଏବଂ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଅବସ୍ଥା କିପରି ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଇପାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ବିଷୟ ଛବି ସହ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଥିବାରୁ ସାଧାରଣ ଲୋକ ସହଜରେ ବୁଝି ପାରିବେ । ଏଥିରେ ଥିବା ଗର୍ଭ ଅବସ୍ଥାରେ ଏବଂ ପ୍ରସବ ପରର ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ । ଗର୍ଭ ଅବସ୍ଥାରେ କ'ଣ କରିବା ବା ନ କରିବାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପ୍ରସବ କାଳୀନ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଏପରିକି ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ପୋଷାକ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ବିବରଣୀ ଅଛି । କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ, ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଏପରି ସୁନ୍ଦର ଓ ସହଜ ପୁସ୍ତକ ବିରଳ । ପୁସ୍ତକର ଲେଖକ ଡା: ରବିନାରାୟଣ ରଥଙ୍କୁ ପୁସ୍ତକ ରଚନାରେ ତାଙ୍କର ନିଷ୍ଠାପର ଓ ଅକ୍ଳାନ୍ତ ଉଦ୍ୟମ ପାଇଁ ଯେ କେହି ପାଠିକା/ପାଠକ ଅକୁଣ୍ଠ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ମୋ ମତରେ, ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟି ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମା' ହେବାର ଅଛି, ଯେଉଁମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଗର୍ଭବତୀ ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ମା' ହୋଇ ସାରିଛନ୍ତି ସମସ୍ତେ ପଢ଼ିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଗୀତା, ଭାଗବତ ପରି ଏହି ବହି ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଘରେ ଖଣ୍ଡେ ଖଣ୍ଡେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ପ୍ରତିମା ପଟ୍ଟନାୟକ

Digitized by srujanika@gmail.com

।। ଓଁ ଶୁଭମସ୍ତୁ ।।



ପୁସ୍ତିକାଟିରେ ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସପ୍ତାହ ପରେ ସପ୍ତାହ ଯାହା ଘଟୁଛି ତା'ର ସବିଶେଷ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱ ପୃଷ୍ଠା ମାନଙ୍କରେ ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ଭିତରେ ବଢୁଥିବା ଶିଶୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମାନଙ୍କର ଏକ ବିବରଣୀ ରହିଛି । ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାରୀଙ୍କ ଗର୍ଭବସ୍ଥା କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ପୁସ୍ତକରେ ଥିବା ୯ମ ସପ୍ତାହର ଲକ୍ଷଣ ଆପଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୧୦ମ ବା ୧୧ଶ ସପ୍ତାହରେ ଦେଖାଯାଇପାରେ । ସେହିପରି ଭ୍ରୁଣର ଓଜନରେ ମଧ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ ତାରତମ୍ୟ ଦେଖାଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ପୃଷ୍ଠା ଦିନଲିପି ବା ଡ଼ାଏରୀ ସ୍ଥାନରେ ଆପଣ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସାକ୍ଷାତକାର କିମ୍ବା ଘଟଣାବଳୀ ଟିପି ରଖିପାରନ୍ତି । ପରେ ସେହି ସ୍ମୃତି ଆପଣଙ୍କୁ ବେଶ୍ ଆନନ୍ଦ ଦେବ । ତା' ଛଡ଼ା ''ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ'' ସ୍ତମ୍ଭରେ ଆପଣ ବିଭିନ୍ନ ଘଟଣାବଳୀ ଲେଖିପାରନ୍ତି । ଉଦାହରଣ : ପ୍ରଥମ ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରସବ କାଳୀନ ଡ଼ାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ, ଶିଶୁର ପ୍ରଥମଥର ପେଟରେ ବୁଲିବାର ସଂକେତ ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି.....

ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ପୃଷ୍ଠାମାନଙ୍କରେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଛି । ତନ୍ମଧ୍ୟରେ ଆମିନୋସେଣ୍ଟେସିସ୍ ଟେଷ୍ଟ କିମ୍ବା ଅଲ୍ଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ସ୍କାନ୍ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସପ୍ତାହରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟକେତେକ ସାରା ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ହୋଇପାରେ ।

ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ଗର୍ଭାଧାନକୁ ଆପଣଙ୍କ ଗତ ମାସିକ ଋତୁଚକ୍ରର ପ୍ରଥମ ଦିନଠାରୁ ହିସାବ କରାଯାଏ । ଏହା ପ୍ରକୃତ ଗର୍ଭଧାରଣ ଦିବସଠାରୁ ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ଅଧିକ । ତେଣୁ ପ୍ରକୃତ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବାର ଅନ୍ୟୁନ ତିନି ସପ୍ତାହ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମାସିକ ଋତୁଚକ୍ର ସମୟ ଗଡ଼ିବାର ଏକ ସପ୍ତାହ ପରେ ହିଁ ଆପଣ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇଥିବାର ଅନୁମାନ କରନ୍ତି । ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ସେହି ସମୟକୁ ''ପାଞ୍ଚ ସପ୍ତାହର ଗର୍ଭ'' ବୋଲି ହିସାବ କରାଯାଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ତେଣୁ ଏହି ପୁସ୍ତକର ପ୍ରଥମ ଚାରି ପାଞ୍ଚ ସପ୍ତାହ ଘଟିଯିବା ପରେ ହିଁ ଆପଣ ଏହାର ସପ୍ତାହ ପରେ ସପ୍ତାହ ଗାଇଡ୍ (guide) କୁ ଅନୁସରଣ କରିପାରିବେ । ପୁସ୍ତକରେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସ୍ଥାନ ବିଶେଷରେ 'ଭ୍ରୁଣ' ଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଛି । ଆପଣଙ୍କ ପୁରୁଷ ସ୍ଥାନରେ 'ସ୍ୱାମୀ' କିମ୍ବା ଶିଶୁର ବାପା ଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇଛି ।

ପୁସ୍ତକରେ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କେତେକ ଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଛି । ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ସନ୍ଦେହ ହେଉଛି, ସେଗୁଡ଼ିକ ଆପଣଙ୍କ ଡ଼ାକ୍ତର କିମ୍ବା ମହିଳା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ବୁଝିନିଅନ୍ତୁ ।

ଗର୍ଭର ଚାଳିଶ ସପ୍ତାହ ସମୟକୁ ପ୍ରଥମ, ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ତୃତୀୟ 'ତ୍ରୈମାସିକ'ରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ । ଆପଣ ବି ଅନୁଭବ କରିବେ ଯେ, ଗର୍ଭସମୟରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ । ସର୍ବୋପରି ଚାଳିଶ ସପ୍ତାହର ସମୟ ଖୁବ୍ ଦୀର୍ଘ ମନେ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ସପ୍ତାହ ଅନୁଯାୟୀ ଭାଗ କଲେ ଏହା ସ୍ପୃହଣୀୟ ଏବଂ ଗର୍ଭଧାନର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ବେଶ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ତୃପ୍ତିଦାୟକ ମନେହୁଏ ।।

କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ, ପାଠିକା/ପାଠକ ମାନଙ୍କୁ କେବଳ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ମନେକରି ସମ୍ବୋଧନ କରାଯାଇଛି । ତେଣୁ ଗର୍ଭବତୀ ଭିନ୍ନ ଅନ୍ୟ ପାଠିକା/ପାଠକ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ କିମ୍ବା ସ୍ୱଜନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ପାଠକଲେ ଏହି ସମ୍ବୋଧନ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ରଖିବାକୁ ଅନୁରୋଧ । ପୁସ୍ତକରେ ଡ଼ାକ୍ତର ଶବ୍ଦ ଯେଉଁଠାରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଛି ସେଠାରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ମହିଳା ଡ଼ାକ୍ତର ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ମହିଳା ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ଅଭାବରେ ପୁରୁଷ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟରେ ମଧ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରେ । ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନର ନୀତି ଅନୁସାରେ କୌଣସି ପୁରୁଷ ଡ଼ାକ୍ତର ମହିଳାଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା ବା ପରାମର୍ଶ କଲାବେଳେ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ମହିଳା କର୍ମୀ କିମ୍ବା ଘରର ମହିଳାଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ୍ । ପୁସ୍ତିକାରେ ଶିଶୁର ଅବସ୍ଥା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଯାହାସବୁ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି ସେସବୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ।

ପୁସ୍ତକଟିର ପାଣ୍ଡୁଲିପିଟିକୁ ଏସ୍.ସି.ବି. ମେଡ଼ିକାଲ୍ କଲେଜ କଟକର ସ୍ତ୍ରୀରୋଗ ଓ ପ୍ରସୂତି ବିଭାଗର ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରଫେସର ଓ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ ଡ଼ା: (ମିସ୍) ପ୍ରତିମା ପଟ୍ଟନାୟକ ଏବଂ ମୋର ସମ୍ମୁଦୁଣୀ ପ୍ରସୂତିରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞା ଡ଼ା: କଲ୍ୟାଣୀ ଦାଶ ଉଭୟେ ସଂପାଦନା କରିବାରେ ବିଶେଷ ସାହାଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ।

ମୂଳ ପାଣ୍ଡୁଲିପିରେ ଅନେକ ଇଂରାଜୀ ଏବଂ ଓଡ଼ିଆ ପୁସ୍ତକ ପୁସ୍ତିକା ତଥା ଇଣ୍ଟରନେଟ୍‌ର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଇଛି । ବିଶେଷ କରି ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନୁସରଣ କରାଯାଇଛି ।

ଆରମ୍ଭରୁ ଶେଷଯାଏଁ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ପରାମର୍ଶରେ ପୁସ୍ତକଟି ବର୍ତ୍ତମାନର ରୂପ ନେଇପାରିଛି । ଡ଼ିଟିପି ପାଇଁ ରୀତା ଏବଂ ପ୍ରକାଶନ ପାଇଁ ଝରଣାଙ୍କ ଅକୁଣ୍ଠ ପରିଶ୍ରମ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରେ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛି । ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରବର୍ତ୍ତିତ ''ପ୍ରଜନନ ଓ ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ'' ଜାତୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ପ୍ରଦର୍ଶିକା ଗୁଡ଼ିକର ଅବଲମ୍ବନରେ ରଚିତ ହୋଇଥିବାରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରିବ । ସର୍ବୋପରି ମହିଳା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀମାନେ ମଧ୍ୟ ତାଲିମ ନେଲାବେଳେ/ଦେଲାବେଳେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।



ନମସ୍କାର ।।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୧

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

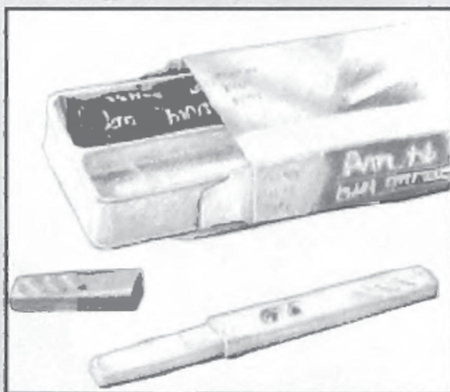
ଶନି

ରବି

ଗର୍ଭ ପରୀକ୍ଷା

ମାସିକ ଋତୁଚକ୍ରର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିନ ଗଡ଼ିଯିବା ହିଁ ଗର୍ଭଧାରଣର ସର୍ବପ୍ରଥମ ଏବଂ ବିଶ୍ୱାସନୀୟ ଲକ୍ଷଣ । ତେବେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ସ୍ତ୍ରୀରୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଏପରି ଘଟିପାରେ । ଗୌଣ ଲକ୍ଷଣ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅବଶ ଲାଗିବା ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗିବା କିମ୍ବା ଗର୍ଭବତୀ ହେବାପରି ଏକ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଅନୁଭବ ଲାଗିବା ପ୍ରଧାନ । ତେଣୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ହେବାପାଇଁ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା କେତେକ "ଟେଷ୍ଟକିଟ୍" କିଣି ଆପଣ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ଘରେ ଏହା ପରୀକ୍ଷା କରିପାରିବେ ।

ଆପଣଙ୍କ ପରିସ୍ରାରେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହରମୋନ୍ ଥିଲେ ଗର୍ଭାଧାନ ହୋଇଥିବାର ଜଣାପଡ଼େ । ସେଥିପାଇଁ ସକାଳର ପ୍ରଥମ ପରିସ୍ରା ସଂଗ୍ରହ କରି ସେହି ଟେଷ୍ଟକିଟ୍‌ର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଂଶରେ ଦୁଇଟୋପା ପକାଯାଏ । ଗର୍ଭାଧାନ ହେବାର ଅଳ୍ପ କେତେଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ପରୀକ୍ଷା ଯୋଗେ ଜଣାପଡ଼ିଯାଏ । ଯଦି ତହିଁରେ ନାସ୍ତିସୂଚକ ଫଳ ମିଳେ ଏବଂ ଏକ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ମାସିକ ଋତୁଚକ୍ର ନ ହୁଏ, ତେବେ ଏହି ପରୀକ୍ଷାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରାଯାଇପାରେ । ପରିସ୍ରାରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ଗର୍ଭଧାରଣର ହର୍‌ମୋନ୍ ଥିଲେ ଏହି ଟେଷ୍ଟର ଫଳାଫଳ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଅସ୍ତିସୂଚକ ବା 'ପଜିଟିଭ୍' ହୋଇଥାଏ ।



ଏହି ପରୀକ୍ଷାର ଫଳାଫଳ ଉପରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଇପାରେ ।

ନୋଟ୍ :

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶୁଭମସ୍ତୁ ।।

ଆପଣ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇଛନ୍ତି ।।

ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭଧାରଣ ପାଇଁ ଅଭିନନ୍ଦନ ।

ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭଧାରଣ ଅନୁଭୂତି ଆନନ୍ଦ ଦାୟକ ଏବଂ ନିରାପଦ ହେଉ ! ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଅନୁଭୂତି ଏକ ଓ ଅଭିନ୍ନ ନୁହେଁ । କେତେକ ମହିଳାଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହା ଖୁବ୍ ସୁଖଦ ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଦୀର୍ଘ ୪୦ ସପ୍ତାହ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର କଟିଗଲାପରି ଲାଗେ । ପୁଣି ଅନ୍ୟକେତେକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ସମୟ ବେଶ୍ କଷ୍ଟ ଓ କ୍ଳାନ୍ତିଦାୟକ ମନେହୁଏ ।

ଗର୍ଭଧାରଣର ପ୍ରଥମ ଚଉଦ ସପ୍ତାହ ସର୍ବାଧିକ କଠିନ । ତେଣୁ ପ୍ରଥମରୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଯଦି କଷ୍ଟ ଲାଗୁଥାଏ, ତେବେ ଆଗକୁ ଧୀରେ ସବୁ ସହଜ ହୋଇଯିବ । ଅନେକ ଦିନରୁ ମା ହେବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଭିତରେ ଥିବା ସ୍ୱପ୍ନିଳ ଉତ୍ସାହ, ବାସ୍ତବତାର କଠିନ ସ୍ୱରୂପ ଦେଖିବାପରେ ହୁଏତ ସାମାନ୍ୟ ଫିକା ପଡ଼ିପାରେ । ତା' ଛଡ଼ା ନିଜ ଗର୍ଭରେ ଥିବା ଭ୍ରୁଣ ଓ ତା'ର ନିରାପତ୍ତା ନେଇ ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଅନେକ ଆଶଙ୍କା ଉପୁଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ସେ ସମସ୍ତ ବିଷୟ ଆପଣ ନିଜ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ସହିତ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ମନେକଲେ ଡ଼ାକ୍ତର ବା ମହିଳା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା-ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଅନେକ ମହିଳାଙ୍କ କହିବା ଅନୁସାରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ତ୍ରୈମାସିକ (ଟ୍ରାଇମେଷ୍ଟର) ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟର ସବୁଠାରୁ ଆନନ୍ଦ ଦାୟକ ସମୟ । ତାର ସଦ୍‌ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।



ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭ ଯେତେବେଳେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବାକୁ ଲାଗିବ ଆପଣଙ୍କ ବନ୍ଧୁ, ପରିଜନ ଆଦି ଅନେକ ଉପଦେଶ ଦେବେ । ଆପଣ ସମସ୍ତ କଥା ଶୁଣିପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କେବଳ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଯେତିକି ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ସେତିକିପାଇଁ କ'ଣ କାର୍ଯ୍ୟପନ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରାଯିବା ଦରକାର ନିଜେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରନ୍ତୁ । କାରଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାରୀର ଶରୀର ଏବଂ ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଭିନ୍ନ । ତେଣୁ ଆସନ୍ତା ୪୦ ସପ୍ତାହ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କର କ'ଣ ହେବ ନ ହେବ ତାହା ଆପଣ ନିଜେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବେ । ନିଜକୁ ନିଜ ଶରୀର ଓ ମାନସକୁ ଦେଖିବା ଏବଂ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏହା ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ସମୟ । ଉପଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ଶିଥିଳ ରହନ୍ତୁ । ନିଜକୁ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ । ନିଜ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣନ୍ତୁ ।

ସାଧାରଣତଃ ଗର୍ଭାଧାନର ଶେଷଭାଗ ଆଡ଼କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାରୀ ଏକ ଦିଗରେ ଭୟଭୀତ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ଉତ୍କଣ୍ଠା ବି ଥାଏ । ଏହି ସମସ୍ତ ମିଶି ଏକ ବିଚିତ୍ର ମାନସିକତା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନରେ ଏକ ନୂଆ ସଭ୍ୟ/ସଭ୍ୟାର ଆଗମନ ପୂର୍ବରୁ ଏଭଳି ମାନସିକତା ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଏଥି ସହିତ ଥିବା ଦିନଲିପି (ଡ଼ାଏରୀ)ର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ନିଜର ଦୈନିକ ଚିନ୍ତା ଓ ଅନୁଭବକୁ ଲେଖିରଖନ୍ତୁ । ପରେ ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଅନେକ ଆନନ୍ଦ ଦେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୨

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

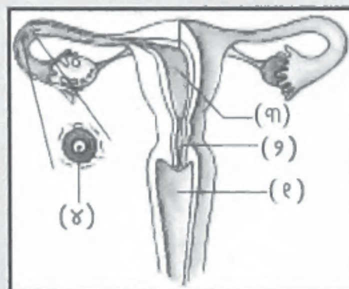
ରବି

ନୋଟ୍ :

ଅଣ୍ଡାଣୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଓ ଗର୍ଭାଧାନ

ପ୍ରଥମ ଋତୁସ୍ରାବ ପରଠାରୁ ମହିଳା ମାନଙ୍କର ପ୍ରତିମାସରେ ଏକ ଅଣ୍ଡାଣୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଅଣ୍ଡାଶୟରୁ ଏକ ମାତ୍ର ୦.୧୩ ମିଲିମିଟର ଲମ୍ବ ବିଶିଷ୍ଟ ଅଣ୍ଡାଣୁ (ovam) ନିର୍ଗତ ହୋଇ ଫାଲୋପିଆନ୍ ନଳୀ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ସେହି ସମୟରେ ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟସ୍ଥ ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲୀ ତଥା ଜରାୟୁରେ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦିଏ । ଯଦି ଗର୍ଭାଧାନ ହୁଏ ତେବେ ଭ୍ରୁଣକୁ ଧରିରଖିବା ପାଇଁ ଜରାୟୁର ଝିଲ୍ଲୀରେ ଅଧିକ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇ ସ୍ଫୀତ ହୁଏ ତଥା ଜରାୟୁ ଗ୍ରୀବାରେ ଥିବା ଅର୍ଦ୍ଧତରଳ ପଦାର୍ଥ ତରଳିଯାଇ ଶୁକ୍ରକୀଟର ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ ପଥକୁ ସୁଗମ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ମାସିକ ଋତୁଚକ୍ର ସାଧାରଣତଃ ୨୮ରୁ ୩୦ ଦିନ ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଅଧିକାଂଶ ନାରୀଙ୍କର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଋତୁସ୍ରାବର ୧୫ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଅଣ୍ଡାଣୁ ଉତ୍ପନ୍ନ (ovulation) ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ନାରୀ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିଥାଆନ୍ତି, ତାଙ୍କର ଅଣ୍ଡାଣୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବାର ଅଳ୍ପ ପୂର୍ବରୁ ବା ପରେ ପୁରୁଷଙ୍କ ସହିତ ଯୌନ କ୍ରିୟା ହେବା ଫଳରେ ପୁରୁଷର ଶୁକ୍ରାଣୁ ନାରୀର ଅଣ୍ଡାଣୁ ସହ ମିଳିତ ହୋଇ ଗର୍ଭାଧାନ (fertilisation) ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମାପିତ ହୁଏ । କେବଳ ଯମଜ (ଯାଆଁଳା) ସନ୍ତାନଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡାଣୁର ବାହ୍ୟସ୍ତର ଭେଦକରି କେବଳ ଗୋଟିଏ ଶୁକ୍ରାଣୁ ପ୍ରବେଶ କରି ଗର୍ଭାଧାନ କରାଇଥାଏ । ତା' ପରେ ଅଣ୍ଡାଣୁ ତାର ଆକର୍ଷଣ ଶକ୍ତି ହରାଏ । ତାର ବାହ୍ୟସ୍ତର କଠିନ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ତହିଁରେ ଲାଗିଥିବା ଅନ୍ୟ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଗୁଡ଼ିକ ଖସିପଡ଼ନ୍ତି ।



ପ୍ରାୟ ୪୦ କୋଟି ଶୁକ୍ରକୀଟ ଯୋନୀ ମଧ୍ୟରେ (୧) ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି । ତହିଁରୁ ମାତ୍ର କେତେକ ପହଁରି ପହଁରି ଗ୍ରୀବା (୨) ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଜରାୟୁରେ (୩) ପହଁଞ୍ଚନ୍ତି । ତା' ପରେ ଫାଲୋପିଆନ୍ -ନଳୀକୁ (୪) ଆସି ଡିମ୍ବାଣୁ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ହୋଇ ତା' ଉପରେ ଲାଖି ରହନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ବିପତ୍ତି

ଆପଣ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇଛନ୍ତି ଜାଣିବା ପରେ ନିଜ ଶରୀର ଏବଂ ଅନ୍ତଃସ୍ଥାନ ଉପରେ ଅଧିକ ସଚେତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଆପଣଙ୍କ ପେଟରେ ଥିବା ଶିଶୁ ପାଇଁ ସବୁ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଭ୍ୟାସ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ। ଧୂମପାନ, ମଦ୍ୟ ପାନ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧର କୁପରିଣାମ ପ୍ରତି ଆପଣ ସଚେତନ ହେବା ବିଧେୟ। ପ୍ରଥମ ତ୍ରୈମାସିକ (1st trimester) ରେ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଗଠିତ ହେଉଥାଏ। ସେ ସମୟରେ ଉପରୋକ୍ତ ବଦଭ୍ୟାସ ଅଧିକ କ୍ଷତିକାରକ।

ଧୂମପାନ :

ଯଦି ଧୂମପାନ କରୁଥାନ୍ତି ତେବେ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିଛନ୍ତି ଜାଣିବା ପରେ ତୁରନ୍ତ ଏହା ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଧୂମପାନ ତ୍ୟାଗ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ। କାରଣ ନିଷ୍କ୍ରୀୟ ଧୂମପାନ ମଧ୍ୟ ଭ୍ରୁଣ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ। ଯଦି ଧୂମପାନ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଅସମ୍ଭବ ମନେହୁଏ, ତେବେ ଅନ୍ତତଃ ଅଭ୍ୟାସକୁ ହ୍ରାସ କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଧୂମପାନ ସ୍ଥାନରେ ଅନ୍ୟ କିଛି ବିକଳ୍ପ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।

ଧୂମପାନ ଫଳରେ ଗର୍ଭପାତରେ ଆଶଙ୍କା ଥାଏ। ନଚେତ୍ ଶିଶୁ ପ୍ରସବ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଜଟିଳତା ଦେଖାଦେଇପାରେ କିମ୍ବା ମୃତ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହୋଇପାରେ। ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ଦୈନିକ ୧୦ ବା ଅଧିକ ସିଗାରେଟ୍ ପାନ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଅତି କ୍ଷୁଦ୍ର ବା ଅଳ୍ପ ଓଜନର ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ।

ପୋଷା ଜୀବଜନ୍ତୁ ଏବଂ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା :

କୁକୁର ବିରାଡ଼ି ଆଦି ଜୀବଜନ୍ତୁ ପାଳିଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ମଇଳା ସଫା କରିବା ପରେ ହାତ ଗୋଡ଼ ସାବୁନରେ ସଫା କରନ୍ତୁ। ବଗିଚା କାମ ଆଦି କରୁଥିଲେ ପ୍ରତିଥର ହାତ ଗୋଡ଼ ସାବୁନପାଣିରେ ଧୋଇ ଶୁଖିଲା ଟାୱେଲରେ ପୋଛନ୍ତୁ। ବିରାଡ଼ି ବା କୁକୁରର ମଳ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଅନେକ ଜୀବାଣୁ ଥାଏ। ବୟସ୍କ ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଏହା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ଜ୍ୱର ହୁଏ। ଏହା ଯଦି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ତେବେ ଟକ୍ସୋପ୍ଲାଜ୍‌ମୋସିସ୍ ଯୋଗେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ଆଖି କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପାରେ।

ମଦ୍ୟପାନ :

ମଦ୍ୟପାନ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ତ୍ୟାଗ କରିବା (ବିଶେଷ କରି ଗର୍ଭଧାରଣର ପ୍ରଥମ ତ୍ରୈମାସିକ ସମୟରେ) ଉଚିତ। ବିଭିନ୍ନ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଏ ମଧ୍ୟମ ପରିମାଣର ମଦ୍ୟପାନ ଫଳରେ ମଧ୍ୟ ଗର୍ଭପାତ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଓଜନର ଶିଶୁ ଜନ୍ମହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ।

ଔଷଧ :

ଗର୍ଭବତୀ ଥିବା ସମୟରେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ବିନା କୌଣସି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଅନେକ ଔଷଧ ଗର୍ଭଫୁଲ (plecenta) କୁ ପ୍ରବେଶ କରି ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ଠାରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ଏପରିକି ଅନେକ ବ୍ୟଥାନିବାରକ, (analgesics), ନିଦ ବଟିକା ତଥା ଆଣ୍ଟିବାଓଟିକ୍ (antibiotic) ଗର୍ଭର ପ୍ରଥମ ତ୍ରୈମାସିକରେ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ। ତେବେ କେତେକ ଔଷଧ ଗର୍ଭଫୁଲ ଅତିକ୍ରମ କରେନାହିଁ। ସେଗୁଡ଼ିକ ଆପାତତଃ ନିରାପଦ। ଡ଼ାକ୍ତର ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବିଚାର କରି ଗର୍ଭବତୀକୁ ଦେଇଥାଆନ୍ତି।

ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କର କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ଚାଲିଥିଲେ ଏବଂ ଆପଣ ତା' ମଧ୍ୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ହେଲେ, ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ। ଫଳରେ ଚିକିତ୍ସାରେ ସେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରନ୍ତି।

ଜର୍ମାନ୍ ମିଜ୍‌ଲସ୍ (ରୁବେଲ୍ଲା) :

ଗର୍ଭଧାରଣର ପ୍ରଥମ ତିନିମାସ ମଧ୍ୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ଜର୍ମାନ୍ ମିଜ୍‌ଲସ୍ (ମିଳିମିଳା) ସଂକ୍ରମିତ ହେଲେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ସାଂଘାତିକ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଦେଖନ୍ତୁ ଆପଣ ଜର୍ମାନ୍ ମିଜ୍‌ଲସ୍ ଓ ରୁବେଲ୍ଲା ଟୀକା ନେଇଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ଦେଖିନିଅନ୍ତୁ। ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ଦୂରରେ ରହନ୍ତୁ। ସେପରି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥିଲେ ତୁରନ୍ତ ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।

ଧୂମପାନ କିପରି ଛାଡ଼ିବେ :

- କେବଳ ନିଜକଥା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆପଣଙ୍କ ପେଟରେ ଥିବା ଶିଶୁ କଥା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ।
- ଆପଣ ଧୂମପାନ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ବୋଲି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ।
- ଯେଉଁ ଅର୍ଥ ଆପଣ ଧୂମପାନରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଥାନ୍ତେ, ତାହାକୁ ଏକ କାଚ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ। ଦେଖନ୍ତୁ ତାହା କିପରି ବଢ଼ିଚାଲିଛି।
- ଧୂମପାନ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ବିଭିନ୍ନ ଅଭ୍ୟାସ ପରିତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ। କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି, ଦୋକାନ ବା ରାସ୍ତା ସହିତ ଏହା ସଂପର୍କିତ ହୋଇଥିଲେ, ତାହାର ବିକଳ୍ପ ଦେଖନ୍ତୁ।
- ଯଦି ମାନସିକ ଶ୍ରାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, କିଛି ସମୟ ଦୀର୍ଘ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଓ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୩

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

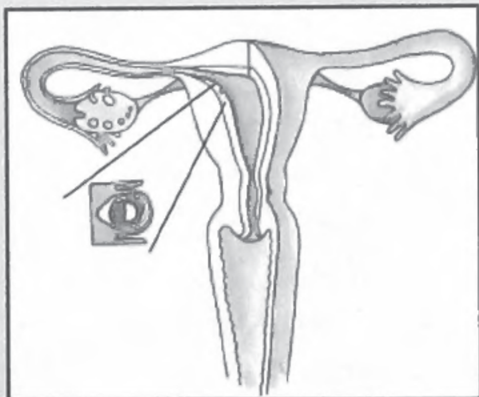
ଶନି

ରବି

ଗର୍ଭଧାରଣ

ଗର୍ଭଧାନ (fertilisation) ର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଦୁଇସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ କୋଷଟି ଶେଷରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁହୋଇ ଜନ୍ମ ନେବ ତାହା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ବାରମ୍ବାର ବିଭାଜିତ ହୋଇ ଶତାଧିକ କୋଷରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଏହି ପରିବର୍ଦ୍ଧିତ କୋଷ-ସମଷ୍ଟି ଫାଲୋପିଆନ୍ ନଳୀ ମଧ୍ୟରେ ଗତି କରି ଜରାୟୁରେ ପହଞ୍ଚେ । ଏହାକୁ ବ୍ଲାଷ୍ଟୋସିଷ୍ଟ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଏକ ଛୋଟ ଜାମୁକୋଳି ଆକାର ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଦୁଇଟି ସ୍ତର ଥାଏ । ବାହାର ସ୍ତରରୁ ଗର୍ଭଫୁଲ (placenta) ହୁଏ ଏବଂ ଭିତର ସ୍ତରଟି ଭ୍ରୁଣ ହୁଏ ।

ପ୍ରଥମେ ବ୍ଲାଷ୍ଟୋସିଷ୍ଟ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବେ ଜରାୟୁରେ ବିଚରଣ କରେ । ତୃତୀୟ ସପ୍ତାହ ଶେଷବେଳକୁ ଏହା ଜରାୟୁ କାନ୍ଥରେ ଦୃଢ଼ଭାବେ ଲାଖିଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ରୋପଣ କ୍ରିୟା (implantation) କୁହାଯାଏ । ଏହା ସମ୍ପନ୍ନ ହେଲା ପରେ ହିଁ ଗର୍ଭଧାରଣ ହେଲାବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ ।



ସାଧାରଣତଃ ଯେଉଁ ପାର୍ଶ୍ୱର ଡ଼ିମ୍ବାଶୟରୁ ଅଣ୍ଡାଣୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ, ତଦନୁଯାୟୀ ଜରାୟୁର ବାମ ବା ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱର ଉପରି ଭାଗରେ ହିଁ ବ୍ଲାଷ୍ଟୋସିଷ୍ଟ ରୋପିତ ହୁଏ । ଚିତ୍ରରେ ରୋପିତ ବ୍ଲାଷ୍ଟୋସିଷ୍ଟର ବର୍ଦ୍ଧିତ ରୂପ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

ନୋଟ୍ :

Digitized by srujanika@gmail.com

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟ

ମନେରଖିବା ଉଚିତ ଯେ, ଗର୍ଭବତୀ ଥିଲାବେଳେ ଆପଣ ନିଜ ପାଇଁ ଓ ଆପଣଙ୍କ ଭିତରେ ବଢୁଥିବା ଶିଶୁପାଇଁ ଆହାର କରନ୍ତି । ତେଣୁ କେବଳ ପରିମାଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାର ପୁଷ୍ଟିସାର (Protein) ଜୀବସାର (Vitamins) ଏବଂ ଖଣିଜଦ୍ରବ୍ୟ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ତେଣୁ ବର୍ତ୍ତମାନରୁ ହିଁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ମିଷ୍ଟାନ୍ନ, ମିଠା ପାନୀୟ, କେକ୍, ପ୍ରସାଧିତ ଖାଦ୍ୟ, ଟିଣରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ, ସୁପ୍, ଚକୋଲେଟ୍ ଏବଂ ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍ ଆଦି ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ତାଜା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ମଝିରେ ଭୋକଲାଗିଲେ ତାଜା ଫଳ ବା ପରିବା ଖାଇଲେ ଭଲ । ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ରଚି ବିଷୟ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ତହିଁରେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣର ଅଭାବ ରହୁଥାଏ, ସେ ତାର ବିକଳ୍ପ ଉପାୟ ବଢ଼ାଇଦେବେ । ଯଦି କେବେ ଅସୁସ୍ଥି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ତେବେ ସପ୍ତାହ-୭ରେ ଥିବା ପରାମର୍ଶ ଦେଖନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟ ହ୍ରାସ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ପୋଷା ଜୀବଜନ୍ତୁ ମାନଙ୍କ ସହିତ ନିରାପତ୍ତା ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୨ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଜୀବସାର ଏବଂ ଖଣିଜପଦାର୍ଥ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୧୯ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଓଜନ-ଲାଭ ବିଷୟ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୧୯ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ କେଉଁ ଉପାଦାନ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ

ପୁଷ୍ଟିସାର : ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଦୈନିକ ଅନ୍ୟୁନ ୭୫ ଗ୍ରାମ ପୁଷ୍ଟିସାର ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି । ମାଛମାଂସ ଖାଉନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଛେନା, ଅଣ୍ଡା, ଡ଼ାଲି ଦୁଧ ଆଦି ଭଲ ବିକଳ୍ପ ।

ଶ୍ୱେତସାର : ଏହା ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଥିରୁ ଅଧିକ ଖାଇଲେ ମେଦବୃଦ୍ଧି ହୋଇପାରେ । ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇଥିଲେ ଚିନି, ଭାତ, ମଦ୍ୟପାନ ମଇଦା ଆଦି ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ ।

ତନ୍ତୁ : କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ମୋଟା ଅଟା ଓ ଚାଉଳ, ଆଳୁ ଚୋପା, ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଆଦିରେ ଉଚିତ ପରିମାଣର ତନ୍ତୁ ଥାଏ ।

ଚର୍ବି ଓ ତେଲ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ : ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ହ୍ରାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଭଜା ଓ ଛଣା ଖାଦ୍ୟ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଦରକାର । ଅତ୍ୟଧିକ ସସ୍ (sauce) ମଧ ନିରାପଦ ନୁହେଁ । ପାଣିଦହି ଏବଂ ସରବିହୀନ କ୍ଷୀର ଗର୍ଭବତୀ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ।

ଦୁଗ୍ଧ ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଖାଦ୍ୟ : ଏଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଥାଏ । ଶିଶୁର ବିକାଶପାଇଁ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏହାକୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ମଙ୍ଗଳ ପ୍ରଦ ।

ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ : (ସପ୍ତାହ-୧୯ ଦେଖନ୍ତୁ)

ଖାଦ୍ୟ ନିରାପତ୍ତା :

- କେତେକ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ସଂକ୍ରମଣ ଗର୍ଭଫୁଲ ଅତିକ୍ରମ କରି ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରେ । ସେପରି ଖାଦ୍ୟପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- କଞ୍ଚା ଅଣ୍ଡାରେ ସାଲମୋନେଲା ଜୀବାଣୁ (ଟାଇଫଏଡ୍ ରୋଗଉତ୍ପନ୍ନକାରୀ) ଥାଇପାରେ । ତେଣୁ ଅଣ୍ଡାକୁ ସିଝାଇବା ନିହାତି ଜରୁରୀ ।
- ବାସି ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷକରି ରନ୍ଧାମାଂସ (ବାସି) ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ । ସେପରି ଖାଦ୍ୟପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବା ମାଛି ବସିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୪

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବଢୁଥିବା ସନ୍ତାନ

ଆପଣ : ଏହା ଆପଣଙ୍କ ମାସିକ ଋତୁଚକ୍ରର ସମୟ ଗଡ଼ିଥିବା ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହ । ସାମାନ୍ୟ ଭାବେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଛି । ତାହା କେବଳ ଆପଣହିଁ ଜାଣିପାରିବେ ।

ଶିଶୁ/ଭ୍ରୁଣ : ଚତୁର୍ଥ ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁରେ ରୋପିତ ହୋଇଥିବା କୋଷ-ସମଷ୍ଟି ଦ୍ରୁତ ହାରରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ବିଭିନ୍ନ ସଂରଚନାରେ ରୂପାୟିତ ହୁଏ । ତାର ବାହ୍ୟ ସ୍ତରରୁ ଅଙ୍ଗୁଳି ପରି ପ୍ରକ୍ଷେପିତ ଅଂଶ ଜରାୟୁର ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲୀରେ ପଶି ଗର୍ଭଫୁଲର ମୂଳଦୁଆ ପକାଏ ।

ଏହାର ଭିତର ସ୍ତରରୁ ପ୍ରଥମେ ଦୁଇଟି ଓ ପରେ ତିନୋଟି ସ୍ତରର କୋଷ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ପରେ ଏହି ତିନିସ୍ତରରୁ ଶିଶୁ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ତନ୍ତୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ।

ଅନ୍ୟ କୋଷଗୁଡ଼ିକରୁ ଆମ୍ନିଅନ୍ ଥଳୀ (amniotic sac) ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଏହି ସପ୍ତାହ ପରଠାରୁ ଭ୍ରୁଣର ଖାଲି ଆକାର ଆଖିକୁ ଦିଶିବା ପରି ହୋଇଥାଏ ।



ଉପରିସ୍ଥ କୋଷ-ସମଷ୍ଟି ଭ୍ରୁଣ ବିକାଶର ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥା । ବୃତ୍ତାକାର ସଂରଚନାର ବାହାରେ ଥିବା ଖଣ୍ଡିତ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକ ଯେଉଁ ଶୁକ୍ରକୀଟଗୁଡ଼ିକ ଡ଼ିମ୍ବାଣୁ ସହ ମିଶି ପାରିନାହାନ୍ତି ତା'ର ଅବଶେଷ ମାତ୍ର ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆପଣଙ୍କ ଆଶାକରାଯାଉଥିବା ପ୍ରସବ–ଦିବସ

(Expected Date of Delivery-EDD)

ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ଅନୁଯାୟୀ ଗତ ମାସର ଆପଣଙ୍କ ଋତୁଚକ୍ରର ପ୍ରଥମ ଦିନରୁ ହିଁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ହିସାବକୁ ନିଆଯାଏ । ପ୍ରକୃତ ଗର୍ଭଧାରଣ ଦିନଠାରୁ ତାହିଁର ଏହା ହିସାବ କରାଯାଇନଥାଏ । ତେଣୁ ଯାହାକୁ ୪ ସପ୍ତାହର ଗର୍ଭ କୁହାଯାଏ, ପ୍ରକୃତରେ ତାହା ଗର୍ଭଧାରଣଠାରୁ ମାତ୍ର ଦୁଇସପ୍ତାହ ହୋଇଥାଏ । ସେହି ଅନୁସାରେ ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭଅବସ୍ଥା ୪୦ ସପ୍ତାହ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ପୁସ୍ତକରେ ସେଥିପାଇଁ ୪୦ ସପ୍ତାହ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

ଆପଣଙ୍କ ଆଶାକରାଯାଉଥିବା ପ୍ରସବ ଦିବସ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏକ ସରଳ ଉପାୟ ଅଛି । ପ୍ରଥମେ ଆପଣଙ୍କ ଗତ ମାସର ଋତୁଚକ୍ର ଆରମ୍ଭ ଦିନ ସ୍ମରଣ କରନ୍ତୁ । ତା' ପରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସୂତ୍ର ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ।

ଗତମାସିକ ଋତୁଚକ୍ର ୧.୧.୨୦୦୪
୯ (ନଅ) ମାସ ମିଶାନ୍ତୁ ୧.୧୦.୨୦୦୪
ପୁଣି ୭ (ସାତ) ଦିନ ମିଶାନ୍ତୁ.......... ୮.୧୦.୨୦୦୪

ଆପଣଙ୍କ ମାସିକ ଋତୁଚକ୍ର ଯଦି ସାଧାରଣତଃ ୨୮ ଦିନରୁ କମ୍ ହୋଇଥାଏ, ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରସବ ଦିବସ କିଛିଦିନ ପୂର୍ବରୁ ପଡ଼ିପାରେ । ପୁଣି ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଋତୁଚକ୍ର ୨୮ ଦିନରୁ ଅଧିକ ହେଉଥାଏ ତେବେ ପ୍ରସବଦିବସ ହିସାବ ହୋଇଥିବା ଦିନଠାରୁ ଅଳ୍ପ କେଇଦିନ ପରେ ପଡ଼ିପାରେ ।

ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଏହା ଏକ ମୋଟାମୋଟି ହିସାବ । ଦେଖାଯାଏ, ପ୍ରାୟତଃ ଶିଶୁମାନେ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା ସମୟ ପରେ ଜନ୍ମହୁଅନ୍ତି । ଶିଶୁମାନେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଆସିବା କୋଟିକେ ଦେଖାଯାଏ ।

JANUARY	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
	[illegible]
FEBRUARY	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
	[illegible]
MARCH	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
	[illegible]
APRIL	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
	[illegible]
MAY	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
	[illegible]
JUNE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
	[illegible]
JULY	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
	[illegible]
AUGUST	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
	[illegible]
SEPTEMBER	[illegible]
JUNE	[illegible]
OCTOBER	[illegible]
	[illegible]
NOVEMBER	[illegible]
	[illegible]
DECEMBER	[illegible]

ଇଡ଼ିଡ଼ି (ଆଶା କରାଯାଉଥିବା ପ୍ରସବ-ଦିବସ)

ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରସବ ଦିବସ ଜାଣିବାପାଇଁ ଉପର ଧାଡ଼ିରେ ଥିବା ମାସ ଓ ତାରିଖ (ଆପଣଙ୍କ ଗତ ବା ଶେଷଥରର ଋତୁଚକ୍ରର ପ୍ରଥମ ଦିନ ଦେଖନ୍ତୁ । ଠିକ୍ ତା' ତଳକୁ ମୋଟା ସଂଖ୍ୟା ହେଉଛି ଆପଣଙ୍କ ଆପେକ୍ଷିତ ପ୍ରସବ ଦିବସ ।

ଗର୍ଭତ୍ରୈମାସିକ

ଗର୍ଭକାଳକୁ ୧ମ, ୨ୟ ଓ ୩ୟ ଏହିପରି ୩ଟି ତ୍ରୈମାସିକରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ । ୧ମରୁ ୧୩ ସପ୍ତାହ ପ୍ରଥମ ତ୍ରୈମାସିକ ୧୪ଶରୁ ୨୭ ସପ୍ତାହ ୨ୟ ଓ ୨୮ରୁ ୪୦ ସପ୍ତାହକୁ ୩ୟ ତ୍ରୈମାସକ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ ।

ପ୍ରଥମ ଲକ୍ଷଣ ଓ ଚିହ୍ନ :

ସକାଳିଆ ଅସୁସ୍ଥତା **(morning sickness) :**

ପ୍ରକୃତରେ ଅନେକ ମହିଳା ସାରାଦିନ ଓ କେତେକ ସଂଧ୍ୟାବେଳେ ଅସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ବାନ୍ତି ବାନ୍ତି ଲାଗିପାରେ । ବାନ୍ତି ହୋଇପାରେ ।

ସ୍ତନ ଦରଜ ହେବା : ସାଧାରଣତଃ ମାସିକ ଋତୁଚକ୍ର ପୂର୍ବରୁ ଯେପରି ସ୍ତନ ଦରଜ ଲାଗେ ସେପରି ଲାଗିପାରେ । ସ୍ତନର ଆକାରରେ ସାମାନ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇପାରେ ।

ଅବଶତା : ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇପାରେ । ବେଳେବେଳେ ବେହୋସ ହେବାପରି ଲାଗିପାରେ । ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ ଏ ସମୟରେ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାଦ : ଅନେକ ମହିଳା ପାଟିରେ ଏକ ଧାତବ ସ୍ୱାଦ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଅନେକ ଖଟା ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ତେବେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ବିରକ୍ତି ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ ।

ଯୋନୀ ସ୍ରାବ : ଯୋନୀସ୍ରାବ ସାମାନ୍ୟରୁ ମଧ୍ୟମ ପରିମାଣରେ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୫

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବଢୁଥିବା ସନ୍ତାନ

ଆପଣ : ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ହେଉଥିବା ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବର ସମୟ ଗଡ଼ିଯାଇଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ସମୟରେ ସାମାନ୍ୟ ମାତ୍ରାରେ ସ୍ରାବ ହୋଇପାରେ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ସପ୍ତାହ-୪ରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

ଶିଶୁର ଭ୍ରୁଣ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ସ୍ନାୟୁପ୍ରଣାଳୀ, ମେରୁଦଣ୍ଡ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ଗଠନ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଭ୍ରୁଣରେ ଏକ ଚକି ଭାବେ ଯେଉଁ ଅଂଶଟି ଥିଲା ତାହା ଲମ୍ବଭାବେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ଏକ ମଥା ଏବଂ ପାଦ ଅଂଶ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ।

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ ଗଠନର ପ୍ରଥମ ପାଦରେ ଭ୍ରୁଣର ପାଦ ଅଂଶରୁ ଏକ ନାଳୀ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ନିକଟସ୍ଥ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଦୁଇପାଖରୁ ମୋଡ଼ି ହୋଇ ଏକ ଫମ୍ପା ସ୍ନାୟବିକନଳୀ ଗଠିତ ହୁଏ । ଏହାର ମଥା ଦିଗରେ ଆପଣଙ୍କ ସନ୍ତାନର ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ପାଦ ଆଡ଼କୁ ସୁଷୁମ୍ନା କାଣ୍ଡ ତିଆରି ହୁଏ । ଏହାପରେ ବିଭିନ୍ନ କୋଷଗୁଚ୍ଛ ବୃଦ୍ଧିପାଇ ଥାଏ । ତହିଁରୁ ଶିଶୁର ମେରୁଦଣ୍ଡ, କଙ୍କାଳ ଏବଂ ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ଆଦି ଗଠିତ ହୁଏ ।



୫ମ ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଭ୍ରୁଣର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ଆଖିପତାର ବାଳଠାରୁ ମଧ୍ୟ କମ୍‌ଥାଏ, ପ୍ରାୟ ୨ ମିଲିମିଟର ବା ଏକ ଇଞ୍ଚର ୧/୧୦ ଅଂଶ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆପଣଙ୍କ ସଂପର୍କ



ବିଶେଷ କରି ଦ୍ୱିତୀୟ ତ୍ରୈମାସିକ ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ବାସନା ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ । ରକ୍ତରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ହରମୋନ୍ ସଂଚାଳିତ ହେଉଥିବା ଯୋଗୁଁ କାମନା ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଗର୍ଭଧାରଣ କାଳ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଯୌନାଙ୍ଗ ଅଧିକ ବିକଶିତ ହୁଏ । ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଗ ଅଧିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ଅଂଗ ସହଜରେ ଉଦ୍ଦୀପିତ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏହି ସମୟରେ ଯୌନକ୍ରିୟା ଅଧିକ ସ୍ୱତଃସ୍ଫୁର୍ତ୍ତ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଜନ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଚିନ୍ତା ନ ଥାଏ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ପୂର୍ବରୁ କେବେ ଗର୍ଭପାତ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା କଷ୍ଟଦାୟକ ଗର୍ଭଧାରଣ ହୋଇଥାଏ, କିମ୍ବା ଯୋନୀରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ (ସାମାନ୍ୟ ହେଲେ ବି) ହେଉଥାଏ ତେବେ ପ୍ରଥମ ୧୪ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଯୌନକ୍ରିୟା ପୂର୍ବରୁ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ବିଧେୟ । କେବଳ ଗର୍ଭବତୀ ହେବାର ଶେଷ କିଛି ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ ଯୌନକ୍ରିୟା ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଗର୍ଭବତୀ ହେବା ପରଠାରୁ ବୈବାହିକ ସଂପର୍କ ଆଦିରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ । ଆସନ୍ତା ଆଠ-ନ' ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଯେଉଁ ନୂତନ ସ୍ୱାଦର ଅନୁଭବ କରିବେ ତାହା ଆପଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବନ୍ଧନକୁ ଆହୁରି ନିବିଡ଼ କରିବ ।

ଗର୍ଭଧାରଣ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ମିଳୁଥିବା କିଟ୍ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୧ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସବ ପ୍ରାକ୍‌କାଳୀନ ଯତ୍ନ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୯ ଓ ସପ୍ତାହ-୧୦ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଗର୍ଭବତୀ ହେବାର ଶେଷ ତ୍ରୈମାସିକରେ ଯୌନକ୍ରିୟା ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୩୦ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଗର୍ଭବତୀ ଥିବା ବେଳେ କାମ-ସମ୍ଭୋଗ

ଅନେକଙ୍କର ଭ୍ରମ ଧାରଣା ଥାଏ ଯେ ଗର୍ଭବତୀ ଥିଲାବେଳେ ଯୌନକ୍ରିୟା ଫଳରେ ପୁରୁଷର ଯୌନାଙ୍ଗ ବା ଶୁକ୍ରକୀଟ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର କ୍ଷତିସାଧନ କରିପାରେ । ପ୍ରକୃତରେ ଜରାୟୁ ଗ୍ରୀବାରେ ଥିବା ଏକ ଅର୍ଦ୍ଧତରଳ ପଦାର୍ଥ ପ୍ଲଗ୍ ପରି କାମକରେ ଏବଂ ଜରାୟୁକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ମୁଦ ବନ୍ଦ କରି ରଖିଥାଏ । ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଗର୍ଭରେ ଜରାୟୁ ଗ୍ରୀବାର ଏହି ମୁଦ ଜରାୟୁର ସଂକୋଚନ ଫଳରେ (ଯୌନକ୍ରିୟାର ଚରମ କ୍ଷଣରେ) ଖସିଯାଇ ବିପଦ ଘଟାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଗର୍ଭଧାରଣରେ ଏହି ଭୟ ଆଦୌ ନ ଥାଏ ।

ଗର୍ଭଧାରଣ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ କେବଳ ମାନବ ଜାତିରେ ହିଁ ନାରୀ ଯୌନକ୍ରିୟା ଇଚ୍ଛା କରିପାରେ । ତେଣୁ ଯଦି କୌଣସି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ଭୋଗ ଇଚ୍ଛା ହ୍ରାସ ପାଇଥିବା ପରି ମନେହୁଏ, ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପରେ ଏହା ପୁନର୍ବାର ଉଦୟ ହେବ । ସାଧାରଣତଃ ଗର୍ଭର ପ୍ରଥମ ୧୪ ସପ୍ତାହରେ କାମପ୍ରବଣତା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଏହା ସପ୍ତାହ ୧୪ରୁ ସପ୍ତାହ ୨୭ ମଧ୍ୟରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ପୁଣିଥରେ ପ୍ରାୟ ସପ୍ତାହ-୨୯ ବେଳକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ନାରୀର ପେଟ ଉପରେ ଅଧିକ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ ନ ହେବା ଦିଗରେ ଉଭୟେ ସଚେତନ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୬

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

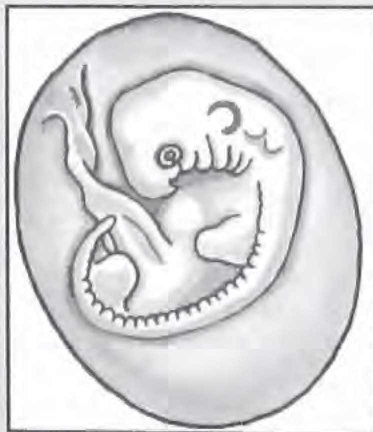
ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁ ସାମାନ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିପାଇ ଏକ କମଳା ଆକାରର ହୋଇଥାଏ । ସ୍ତନ ସାମାନ୍ୟ ଦରଜ ଲାଗିପାରେ ।

ଶିଶୁ : ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁର ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଠିକ୍ ଭାବେ ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ତାର ବେକ ଏବଂ ଆଂଶିକ ଭାବେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ମଥା ପାଇଁ ଏକ ବର୍ତ୍ତୁଳାକାର ଅଂଶ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ଛାତି ଭିତରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ତିଆରି ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ମା' ଓ ଶିଶୁକୁ ଯୋଡୁଥିବା ନାଭିନାଡ଼ ଓ ତହିଁରେ ରକ୍ତବାହିକା ମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଭିତରେ ଥିବା ବନ୍ଧନକୁ ଦୃଢ଼ କରୁଥାଏ । ସପ୍ତାହ ଶେଷ ଆଡ଼କୁ ଶିଶୁ ଦେହରେ ଏକ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ସ୍ଥାପିତ ହୁଏ । ଦେହର ଚାରିକୋଣରେ ଚାରୋଟି ଅଙ୍ଗ କଢ଼ି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ।

ଶରୀରର ତଳ ଅଂଶ ଏକ ଲାଞ୍ଜ ପରି ଦିଶୁଥାଏ । ଶରୀରର ପଛ ପାଖେ ଥିବା କୋଷରାଜି ସାମ୍ନାପାଖ କୋଷରାଜି ଅପେକ୍ଷା ଶୀଘ୍ର ବଢୁଥିବାରୁ ଶିଶୁ ଏକ ଧନୁ ଆକାରରେ ବଙ୍କା ହୋଇ ବଢୁଥାଏ ।



ନୋଟ୍ :

ଭୁଲିବେ ନାହିଁ : ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭଧାରଣ ଜାଣିବା ଏବଂ ପୁଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ କିମ୍ବା ମହିଳା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ

ହୁଏତ ସପ୍ତାହ-୬ ବେଳକୁ ଆପଣ ଏହି ବହିଟି ପାଇଛନ୍ତି । ଗର୍ଭଧାରଣର ପରୀକ୍ଷା କରି ଏହା ପୁଷ୍ଟି କରିନଥିଲେ ହେଁ ଆପଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ଜାଣିଲେଣି ଯେ, ଆପଣଙ୍କର ଗର୍ଭ ଉଦୟ ହୋଇଛି । ତେଣୁ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖା କରିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା କୌଣସି ପ୍ରଜନନ-ପରାମର୍ଶ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯିବାପାଇଁ ଆପଣ ମନେ ମନେ ଚିନ୍ତା କରୁଛନ୍ତି । ତେବେ ଡ଼ାକ୍ତର କିମ୍ବା ଦିଦି (ମହିଳା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ) ପାଖକୁ ଯିବାପୂର୍ବରୁ ଗର୍ଭଧାରଣ ବିଷୟରେ ଯାହାସବୁ ଆପଣ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତାର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ କରିବା ପାଇଁ ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ, ତେବେ ବି ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଏକ ଖୋଲାମନ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ତାଙ୍କଠାରୁ ସବୁ ବିକଳ୍ପ ବିଷୟରେ ଶୁଣି ତା' ପରେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରନ୍ତୁ । ହଠାତ୍ ଅନ୍ୟକାହାକୁ ଆପଣ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇଛନ୍ତି ବୋଲି ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ହୁଏତ ଦ୍ୱିଧା ଥାଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟରେ ସବୁ ପ୍ରକାଶ କଲେ, ସେ ଗର୍ଭଧାରଣ ପୁଷ୍ଟିକରିବା ସାଙ୍ଗକୁ ପ୍ରାକ୍-ପ୍ରସବ ଯତ୍ନ ବିଷୟ ବୁଝାଇଦେବେ ।



ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରସବ ଯତ୍ନ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୯ ଓ ସପ୍ତାହ-୧୦ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି :

କ'ଣ ଆଣିବେ :

- ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କଲାବେଳେ ତାଙ୍କ କଥାଗୁଡ଼ିକ ନୋଟ୍‌ଖାତାରେ ଟିପିବା ପାଇଁ ଲାଜ କରିବେ ନାହିଁ । (ନୋଟ ଖାତା)
- ଆପଣଙ୍କ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବର ଚକ୍ରିକ ଅବଧି (କେତେ ଦିନରେ ଥରେ ସ୍ରାବ ହୁଏ), ସ୍ରାବ-କାଳ (କେତେଦିନ ଦେହରୁ ସ୍ରାବ ହୁଏ) ଏବଂ ଶେଷ ଋତୁଚକ୍ରର ପ୍ରଥମ ଦିନ ଟିପି ଆଣିଥିବେ । ଆପଣଙ୍କ ଅପେକ୍ଷିତ ପ୍ରସବ ଦିବସ ଗଣନା କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।
- ଏକ ପରିଷ୍କାର କାଚ ଶିଶିରେ (ସାବୁନ ରହିତ) ସେହିଦିନର ପ୍ରଥମ ପରିସ୍ରା ନେବାକୁ ପଡ଼େ । ତହିଁରୁ ଗର୍ଭଧାରଣ ପୁଷ୍ଟି କରାଯାଇ ପାରେ ।

କ'ଣ ଆଲୋଚନା କରିବେ :

- ପଞ୍ଜିକରଣ ଓ ଟୀକାକରଣ
- ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଓ ତାର ସମାଧାନ ସୂତ୍ର
- ପୋଷଣ
- ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା
- କେଉଁ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା/ନର୍ସିଂହୋମ ଇତ୍ୟାଦିରେ ପ୍ରସବ କରାଯିବ ।
- ଡ଼ାକ୍ତର ଓ ମହିଳାକର୍ମୀ ଆଦିଙ୍କ ଠିକଣା/ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବର ।
- ପରିପୂରକ ଲୌହ ଏବଂ ଫଲିକ୍ଅମ୍ଳ ବଟିକା ।
- ଆପଣଙ୍କ/ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ପରିବାରରେ ଥିବା ପରମ୍ପରାଗତ ରୋଗ । ମସ୍କୁଲାର୍ ଡ଼ିଷ୍ଟ୍ରୋଫି, ହେମୋଫିଲିଆ, ସିକଲ୍‌ସେଲ୍ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ।
- ଆପଣଙ୍କ ବୟସ କିମ୍ବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଶିଶୁ ଜନ୍ମହେବାର ପାରିବାରିକ ଇତିହାସ ଥିଲେ କିମ୍ବା ଆପଣ ସେ ଦିଗରେ ପରୀକ୍ଷିତ ହେବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୭

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଠିଆହୋଇ ରହିଲେ ବା କୌଣସି କାମ କଲେ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇପାରେ କିମ୍ବା ବେହୋସ ହୋଇପାରନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ଅତ୍ୟଧିକ ଅବଶତା ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ଏସବୁ ସ୍ୱାଭାବିକ । ଯେତେ ପାରନ୍ତି ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣ ଗର୍ଭଧାରଣର କେତେକ 'ସମସ୍ୟା' ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି । ତହିଁରେ ଆବେଗ ଓ ଉଦ୍‌ବେଗ ମଧ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଶିଶୁ : ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡର ପ୍ରକୃତ ଆକୃତି ସ୍ପଷ୍ଟ ହେଉଛି । ଅଙ୍ଗ କଢ଼ି ଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ରୁତବେଗରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ଆହୁଲାପରି ଦିଶିଲାଣି ।

ଆଖି ଓ କାନ ତିଆରି ଚାଲିଛି । ନାକ ପାଇଁ ଦୁଇଟି କଣା ସ୍ପଷ୍ଟ ହେଲାଣି । ପାଟି, ଓଠ ଏବଂ ଦାନ୍ତ ଧିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛି । ଏହି ସପ୍ତାହ ଶେଷ ଆଡ଼କୁ ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସୁଷମ୍ନା କାଣ୍ଡ ପ୍ରାୟତଃ ଗଠିତ ହୋଇସାରିଥିବ । ଏବେ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡର ୪ଟି ବଖରା ପ୍ରସ୍ତୁତ । ଏହାର ଚାପ ପ୍ରୟୋଗରେ ରକ୍ତବାହିକା ଦେଇ ରକ୍ତକୋଷ ସଂଚାରିତ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲାଣି ।



ଆପଣଙ୍କ ଭ୍ରୂଣ ଆଙ୍ଗୁଠି ନଖ ଆକାରର ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ-ଆକାର ହେଲାଣି ।

ନୋଟ୍ :

ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ : ପ୍ରାକ୍-ପ୍ରସବ କାଳୀନ ଯତ୍ନପାଇଁ ମଫସଲ ଅଞ୍ଚଳରେ ମଧ ସରକାରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକେନ୍ଦ୍ରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ମାନଙ୍କରେ ଉପଲବ୍ଧ । ସେ ସବୁ ସେବାର ସଦୁପଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମିଶ୍ରିତ ଆବେଗ

ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ଗର୍ଭଧାରଣ ସହିତ ଆପଣ ପରିଚିତ ହୋଇଗଲେଣି । ଆପଣଙ୍କ ନିଜଲୋକଙ୍କୁ କେବେ ଏ ବିଷୟ ଜଣାଇବେ ତାହା ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । କେତେକ ଜାଣିବା ମାତ୍ରେ ଏହା ପ୍ରଚାର କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କେତେକ ସବୁ ଠିକ୍ ଠାକ୍ ଅଛି ବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ ହେବା ଯାଏଁ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତି ।

ଗର୍ଭଧାରଣର ପ୍ରଥମ ତ୍ରୈମାସିକ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଉଭୟ ଦିଗରୁ କଷ୍ଟଦାୟକ । ଆପଣ ଯେଉଁ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଛନ୍ତି ତାହା ବେଶ୍ ସାହସିକ । ପୂର୍ବରୁ ସନ୍ତାନପାଇଁ ଯେତେ କାମନା ଥିଲେ ହେଁ ଏବେ ବେଳେବେଳେ ଆପଣ ଠିକ୍ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ କରିଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ବୋଲି ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଥିବ । ଜୀବନରେ ବୋଧହୁଏ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଆପଣ ଶରୀରପ୍ରତି ସତତ ସଜାଗ ଓ ସଚେତନ ହୋଇଛନ୍ତି । ତାରି ଫଳରେ ଅନେକ ସମୟରେ ଆପଣ ନିଜକୁ ଅବଶ, ଅସୁସ୍ଥ, ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ଭାବାତୁର ମନେକରୁଛନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ହୁଏତ ଅକାଳ ଗର୍ଭପାତର ଆଶଙ୍କାରେ ଆପଣ ଭୟଭୀତ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ଭୟ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ସବୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ହେବକି ନାହିଁ, ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତିତ ହେବା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇପାରେ କିନ୍ତୁ ଉଚିତ୍ କିମ୍ବା ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ । କାରଣ ସୃଷ୍ଟିରେ କେବଳ ନଗଣ୍ୟ ସଂଖ୍ୟକ ଶିଶୁ ବିକଳାଙ୍ଗ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଗର୍ଭଧାରଣର ସମୟରେ କୋହଳ ମନୋଭାବ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଯେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ/ଆଶଙ୍କା ଥିଲେ ତାହା ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କୁ ପଚାରି ମୋଚନ କରନ୍ତୁ ।

ଅନେକ ମହିଳା ଗର୍ଭ ଓ ପ୍ରସବ ବିଷୟରେ ବେଳେ ବେଳେ କୌଣସି ଭୀତପ୍ରଦ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖି ଖୁବ୍ ଆତଙ୍କିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆପଣଙ୍କ ଭୟ ଆଦିକୁ ବନ୍ଧୁ/ଡ଼ାକ୍ତର/ନର୍ସ ଆଦିଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରି ମନକୁ ହାଲୁକା କରନ୍ତୁ ।

ବେଳେବେଳେ ସ୍ୱାମୀ ବା ଅନ୍ୟ ପୁରୁଷ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଥେଷ୍ଟ ଯତ୍ନ ନେଉନଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏକାକୀତ୍ୱ ଭାବ ଦେଖାଦେଇପାରେ । ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଅବଗତ କରାଇବା ସହିତ ଭାଗୀଦାର କରାନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମସ୍ୟା ତାଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । ଭୟ ଦୂର ହେବ ।

ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୧୨ ଓ ସପ୍ତାହ-୧୩ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଗର୍ଭଧାରଣ ବିପତ୍ତି ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୨ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପିତାଙ୍କ /ପୁରୁଷଙ୍କ ଭୂମିକା ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୨୪ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ସକାଳିଆ ଅସୁସ୍ଥତା :

ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ଆପଣଙ୍କୁ ସାମାନ୍ୟ ଅସୁସ୍ଥ ଲାଗିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ବେଳେବେଳେ ବାନ୍ତିଲାଗିବା, ବାନ୍ତିହେବା ପ୍ରାୟତଃ ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏହି ଅସୁସ୍ଥତା କେବଳ ସକାଳ ନୁହେଁ ବରଂ ଦିନ ବା ରାତି ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ଦେଖାଦେଇପାରେ । ବିଭିନ୍ନ ହର୍ମୋନ୍ ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁଁ ଏହା ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବିପଦଜନକ ନୁହେଁ । ପ୍ରାୟ ୧୪ଶ ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ ଏହା ହ୍ରାସ ପାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ବାନ୍ତି ଲାଗୁଥିଲେ କିମ୍ବା ବାନ୍ତି ହେଉଥିଲେ ଡ଼ାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ କରିବା ଜରୁରୀ ।

ପରାମର୍ଶ :

- ସକାଳୁ ଶେଜରୁ ଉଠିଲା ବେଳେ ଧୀରେ ଉଠନ୍ତୁ । ମୁହଁ ଧୋଇ ପ୍ରଥମେ ଦୁଇଟି ମିଠା ବିସ୍କୁଟ୍ ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ଦିନ ସାରା ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଅଧିକ ଥର ଖାଆନ୍ତୁ ପେଟ କେବେ ଖାଲି ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ପାଣି ନ ପିଇ ଖାଇବାର ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ପରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।
- ଅଣ୍ଟାକୁ କଷିଲା ପରି ଲୁଗା ବା ପେଟିକୋଟ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- କୌଣସି ଗନ୍ଧ/ବାସ୍ନା/ସାବୁନ୍/ଅତର ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗୁନଥିଲେ, ତା' ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହନ୍ତୁ ।
- ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧିଲେ ତା'ର ଗନ୍ଧ ଯୋଗୁଁ ବାନ୍ତି ହେଉଥିଲେ, ଭଲ ହୋଟେଲ୍‌ରୁ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ କିଣି ଖାଇପାରନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୮

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କ ଅଣ୍ଟାର ବକ୍ରତା ଅପସରିତ ହେଉଛି । ସ୍ତନ ଓ ସ୍ତନାଗ୍ର ପ୍ରସାରିତ ହେଉଛି ।

ଶିଶୁ : ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଆଖିପତା ତିଆରି ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଦୁଇ ଆଖି ଏବେ ଦିଶିଲାଣି କିନ୍ତୁ ବାହାରକୁ ବାହାରିନାହିଁ । ସପ୍ତାହ ଶେଷ ଆଡ଼କୁ କାନର ମଝିଅଂଶ ତିଆରି ହୋଇଯିବ । ଏହି ଅଂଶ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବା ଏବଂ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆସନ୍ତା ୭ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ସେ ପାଟି ଖୋଲିବାକୁ ଏବଂ ଶୋଷିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଯିବ ।

ଏବେ ତାର ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଏକ ନିୟମିତ ତାଳରେ ସଂକୁଚିତ ଓ ପ୍ରସାରିତ ହେଉଛି । ରକ୍ତବାହିକା ଗୁଡ଼ିକ ପତଳା ଚର୍ମଦେଇ ସ୍ପଷ୍ଟ ବାରି ହୋଇପାରେ । ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବିକଶିତ ନ ହୋଇଥିଲେ ହେଁ ଉଦରସ୍ଥ ସମସ୍ତ ଅଂଗ ଯଥାସ୍ଥାନରେ ରହି ସାରିଲେଣି ।

ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ର ଅସ୍ଥି ଗୁଡ଼ିକ ଧୀରେ ଶକ୍ତ ହେବାକୁ ଲାଗିଲାଣି । ମୁଖ୍ୟ ସନ୍ଧି ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରସ୍ତୁତ । ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକ ମଧ ପରସ୍ପର ସହିତ ଲାଗିଥିଲେ ହେଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇସାରିଛନ୍ତି ।



ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣଙ୍କ ନାକ ଠାରୁ ମଧ ସାନ । ଏହାର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୨.୫ ସେ.ମି. (ଏକଇଞ୍ଚ) । ଶିଶୁଟି ହାରାହାରି ଏକ ମୀନ ମାଛପରି ଦେଖାଯାଏ । ମୁଣ୍ଡଟି ଖୁବ୍ ବଡ଼ ଏବଂ ଶରୀର ତୁଳନାତ୍ମକ ଭାବେ ଛୋଟ ।

ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ : ଆପଣଙ୍କ ଦାନ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହା ପରଠାରୁ ପ୍ରତି ଦୁଇମାସରେ ଥରେ ଦାନ୍ତ ପରୀକ୍ଷକ/ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆପଣଙ୍କ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରସାଧନ

ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ସୁଷମଖାଦ୍ୟ, ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ ଓ ନିଦ୍ରା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଅତୁଟ ରଖିବା ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଆପଣଙ୍କ ପେଟ ଅପେକ୍ଷା ମୁହଁକୁ ଲୋକେ ଚାହିଁବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ଥିଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରସାଧନ ଓ କେଶ ବିନ୍ୟାସ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ଆପଣ ଆସନ୍ତା କେତେମାସ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବେ । ଗର୍ଭଧାରଣ ହର୍‌ମୋନ୍ ଗୁଡ଼ିକର କେଶ, ନଖ ଓ ଚର୍ମ ଉପରେ ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ବେଶ ଓ ପରିଚ୍ଛଦ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୧୫ ଦେଖନ୍ତୁ ।

କେଶ : କେଶ ଓ ନଖ ସ୍ୱାଭାବିକ ଠାରୁ ଅଧିକ ବେଗରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଶୁଷ୍କକେଶ ଅଧିକ ଶୁଷ୍କ ଏବଂ ତୈଳଯୁକ୍ତ କେଶ ଅଧିକ ତୈଳଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । କେଶରେ କୌଣସି ରଙ୍ଗ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ନଖ : ନଖ ଫାଟିପାରେ । ନଖକୁ ଛୋଟ ରଖନ୍ତୁ । ତହିଁରେ ତେଲ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାମ କଲାବେଳେ ହାତଗ୍ଲୋଭ୍‌ସ ପିନ୍ଧିଲେ ଭଲ ।

ସ୍ତନ : ସ୍ତନରେ ସାବୁନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନୂଆ ସପୋଟ ବ୍ରା (Support Bra) କିଣନ୍ତୁ । (ତଳେ ଦେଖନ୍ତୁ)

ଚର୍ମ : ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାଙ୍କ ଚର୍ମରେ ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ । ଆପଣଙ୍କର ଯଦି ବିପରୀତ ହୁଏ, ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପ୍ରସବ ପରେ ସବୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଯିବ ।

ଚର୍ମରେ ଦାଗ/ଗାର : ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମରେ ଥିବା ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକ ତନ୍ତୁ ଟାଣି ହୋଇ ଛିଣ୍ଡିଗଲେ ଦାଗ ହୁଏ । ପ୍ରଥମେ ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗର ଗାର ଦେଖାଯାଏ । ପରେ ଏହା ଧଳା ଦାଗରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଏହାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରତିଷେଧକ କିଛି ନାହିଁ । ତେବେ ଅତ୍ୟଧିକ ଶରୀର ଓଜନ ନ ବଢ଼ିଲେ ଦାଗ କମ୍ ହୁଏ ।

ରଙ୍ଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗକଣା ଚର୍ମରେ ଜମାହୋଇ ଦାଗ ସୃଷ୍ଟି କରାଏ । ବିଶେଷକରି ସୂର୍ଯ୍ୟତାପରେ ବୁଲିଲେ ଏହା ଅଧିକ ହୁଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରସାଧନ ଯୋଗେ ଲୁଚାଇ ହେବ । ପ୍ରସବ ପରେ ହର୍‌ମୋନ୍ ସ୍ତର ହ୍ରାସ ପାଇଲେ ଏ ଗୁଡ଼ିକ ଆପେ ଦୂରେଇ ଯାଏ ।

ଦାନ୍ତ : ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀର ଦାନ୍ତମାଡ଼ି ଖୁବ୍ ଫପ୍‌ସା ହୋଇଥାଏ । ତହିଁରେ ସହଜରେ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇପାରେ । ମୂଳରୁ ରକ୍ତ ବା ପୂଜ ବାହାରିପାରେ । ଦାନ୍ତକୁ ଦିନରେ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଥର ସଫା କରନ୍ତୁ । ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର କୁଳା କରନ୍ତୁ । ଦାନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ଏକ୍‌ସ୍-ରେ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା : ଅଧିକ ଓଜନ ଓ ଉତ୍ତାପଯୋଗୁଁ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରେ । ନିୟମିତ ଦେହ ସଫା କରନ୍ତୁ । ସୂତା କପଡ଼ାର ଅନ୍ତର୍ବାସ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ଡ଼ାଉଚିଙ୍ଗ୍ କରିବା ଅନୁଚିତ ।

ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ରା :

ଗର୍ଭବତୀ ଥିବା ସମୟରେ ସ୍ତନ ସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ରା-ସାଇଜର ଦୁଇଗୁଣ ଯାଏଁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ସ୍ତନର କୌଣସି ମାଂସପେଶୀ ନ ଥିବାରୁ ତାହାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସାହା ମିଳିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଫଳରେ ପ୍ରସବ ପରେ ପୁଣିଥରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଏହା ଫେରିଯାଏ । ଯେଉଁ ଦୋକାନରେ ବ୍ରା-ଫିଟ୍ କରିବା ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନଥିବା ମହିଳା କର୍ମୀ ଥିବେ ସେଭଳି ସ୍ଥାନରୁ ବ୍ରା କିଣନ୍ତୁ । ପ୍ରସବ ପରେ ସୁବିଧାରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟୁନ ଦୁଇହଳ ଫିଡ଼ିଙ୍ଗ୍-ବ୍ରା କିଣନ୍ତୁ । ସ୍ତନର ଠିକ୍ ଉପରିଭାଗର ମାପକୁ ବ୍ରା-ସାଇଜ୍ ଏବଂ କାଖ ଠାରୁ ସ୍ତନର ସର୍ବାଧିକ ସୁଡ଼ୌଳ ଅଂଶର ମାପକୁ କପ୍‌ସାଇଜ୍ କୁହାଯାଏ ।



ଫିଡ଼ିଙ୍ଗ୍ ବ୍ରା :

ଏଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣତଃ ଦିନ ଓ ରାତି ଉଭୟ ସମୟରେ ପିନ୍ଧାଯାଏ । ଏଥିରେ ସ୍ତନକୁ ଢ଼ିଲା କରିବା ପାଇଁ ସୁବିଧା ଥାଏ । ତା' ଛଡ଼ା ଗୋଟିଏ ହାତରେ ଶିଶୁକୁ ଧରି ଅନ୍ୟଏକ ହାତରେ ସାମ୍ନାରୁ ବ୍ରା ସହଜରେ ଖୋଲିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ଏ ପ୍ରକାର ବ୍ରା ପ୍ରାୟତଃ ସପ୍ତାହ - ୩୫ ପରେ ହିଁ କିଣାଯିବା ଦରକାର ।



Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୯

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

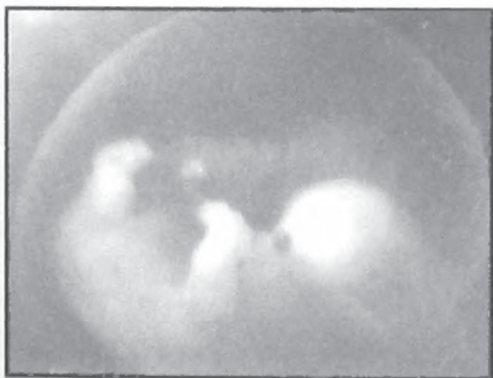
ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ :

ଆପଣ : ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ମୁହଁରେ ପୂର୍ବରୁ ଥିବା କୁଞ୍ଚନ ହୁଏତ ଆଉ ଦିଶୁନାହିଁ । ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟର ବିଭିନ୍ନ ହର୍‌ମୋନ୍ ପ୍ରଭାବରେ ଆପଣଙ୍କ ମୁଖ ସାମାନ୍ୟଭାବେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଶେ । ଆପଣଙ୍କ ମାଢ଼ି ମଧ୍ୟ ଟିକିଏ ମୋଟା ଲାଗିପାରେ ।

ନିୟମିତ ହାଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଏକମାଇଲ୍ ରାସ୍ତା ଚାଲିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ।

ଶିଶୁ : ଧୀରେ ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଚେହେରାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇ ଅଧିକ ପରିପକ୍ୱ ଦିଶିଲାଣି । ଅବଶ୍ୟ ଏବେ ବି ତାର ମୁଣ୍ଡ ଅଂଶ ବଙ୍କା ହୋଇ ଛାତି ସହିତ ଲାଗି ରହିଛି । ଦୁଇ ଆଖି ପ୍ରାୟତଃ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଇଛି । ନାକ ବି ଦିଶିଲାଣି ।

ସପ୍ତାହ-୯ରେ ତାର ବକ୍ଷ-ଗହ୍ୱର ଉଦର ଠାରୁ ଏକ ଆବରଣ ଦ୍ୱାରା ବିଭାଜିତ ହୋଇଛି । ସେହି ଆବରଣ ପରେ ମଧଚ୍ଛଦାପେଶୀରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡର ସାମାନ୍ୟ ଗତିଶୀଳତା ଦେଖାଦେଲାଣି । ତା' ଛଡ଼ା ଆପଣ ଅନୁଭବ ନ କଲେ ବି ଶିଶୁ ତାର ଗୋଡ଼ ହାତ ହଲାଇ ମାଂସପେଶୀ ମାନଙ୍କୁ ଚାଳନା କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛି ।



ଏହି ସପ୍ତାହରେ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ର ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ଘଟୁଛି । ହାତ ଓ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆକାର ନେଉଛି ।

ନୋଟ୍ :

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରସବ ଯତ୍ନ-୧

ବର୍ତ୍ତମାନଠାରୁ ୧୫ଶ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରଥମ ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରସବ କାଳୀନ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଉ । ଆପଣ ଯେତେ କର୍ମବ୍ୟସ୍ତ ଥିଲେ ହେଁ ଏହି ଡ଼ାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା ଓ ପରାମର୍ଶ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ ଏବଂ ମଙ୍ଗଳପ୍ରଦ । ଯେଉଁ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରସବ ହେବ ବୋଲି ସ୍ଥିର କରିବେ ସେଠିକାର କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀ ଇତ୍ୟାଦି ସହିତ ଆପଣ ଏହି ସମୟରୁ ପରିଚିତ ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପରେ ପ୍ରସବ କକ୍ଷ ଏବଂ ପ୍ରସବ-ୱାର୍ଡ଼ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ବୁଲି ଦେଖିପାରନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ସାକ୍ଷାତକାର ବେଳେ ଆପଣ ଡ଼ାକ୍ତର ବା ନର୍ସଙ୍କୁ ଯାହା ପଚାରିବେ ତାକୁ ଆଗରୁ ଟିପି ରଖନ୍ତୁ । ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ମଧ୍ୟ ଟିପିରଖନ୍ତୁ । ଗର୍ଭବତୀ ଥିଲାବେଳେ ଅନେକ କଥା ଭୁଲି ହୋଇଯାଏ ।

ନିମ୍ନରେ କେତେକ ସାଧାରଣ ପ୍ରଶ୍ନ ଦିଆଗଲା । ସେଗୁଡ଼ିକ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ପ୍ରସବ ହେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ।



ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ପ୍ରସବ ପ୍ରାକ୍ କାଳୀନ ପରାମର୍ଶ ବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତଚାପ ଓ ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ଠିକ୍ ଭାବେ ହେଉଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଥର ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ନିଆଯାଏ ।

ପ୍ରସବ ବିଷୟ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୪୦ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୧୦ମ ସପ୍ତାହରେ ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ

ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ଭାବିତ ପ୍ରଶ୍ନ :

- ମୁଁ କେତେଥର ପ୍ରସବ ପ୍ରାକ୍‌କାଳୀନ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ଆସିବା ଆବଶ୍ୟକ ?
- କ'ଣ ସବୁ ପରୀକ୍ଷା କରାଯିବ ?
- ଏହି ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ଅନ୍ୟ କେଉଁ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ?
- ପ୍ରସବ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସବ-କକ୍ଷ ଏବଂ ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯତ୍ନ ୱାର୍ଡ଼ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ କି ?

ପ୍ରସବ :

- ମୋର ସ୍ୱାମୀ କିମ୍ବା ଅନ୍ତରଂଗ ବନ୍ଧୁ ଆଦି ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ବେଳେ ମୋ ପାଖରେ ରହିପାରିବେ ତ ?
- ପ୍ରସବ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରାଇବା, ବ୍ୟଥା ନିବାରଣ ତଥା ଏପିସିଓଟୋମୀ ଆଦି ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଆଭିମୁଖ୍ୟ କ'ଣ ?
- ପ୍ରସବ-ବେଦନା ବେଳେ ମୁଁ ଚଲାବୁଲା କରିପାରିବି କି ?
- ଯଦି ସିଜରିଆନ୍ ଅପରେସନ୍ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ମୋର ସ୍ୱାମୀ ବା ଅନ୍ୟ କେହି ନିକଟ ସଂପର୍କୀୟ ମୋ ପାଖରେ ରହିପାରିବେ କି ?
- ମୁଁ ଚାହିଁଲେ ପ୍ରସବ ପରେ ପରେ ମୋର ସନ୍ତାନକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇପାରିବି କି ?
- ପ୍ରସବ ପରେ ପରେ ମୋ ସ୍ୱାମୀ ଓ ସନ୍ତାନଙ୍କ ସହିତ ମୁଁ ଏକାକୀ ରହିପାରିବି କି ?

ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା/ନର୍ସିଂହୋମ୍ :

- ଆପଣଙ୍କର ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କପାଇଁ ସ୍ପେଶାଲ୍ ବେଡ୍ କିମ୍ବା ୱାର୍ଡ଼ ଅଛି କି ? ଯଦି ନାହିଁ ନିକଟରେ କେଉଁଠି ଅଛି ?
- ମୋର ପ୍ରସବ ଏକ ଶାନ୍ତ ବାତାବରଣରେ କରାଇବା ସମ୍ଭବ କି ?
- ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ କେତେଦିନ ରହିବାକୁ ପଡ଼େ ?
- କେତେଜଣ ପରିଦର୍ଶକ ମୋତେ ଦେଖାକରି ପାରିବେ । କୌଣସି ନିୟମ ଅଛିକି ?
- ଶିଶୁ ମୋ' ପାଖରେ ରହିବ ବା ତାଙ୍କୁ ରଖିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ରୁମ୍‌ରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି ?
- ଇତ୍ୟାଦି .... ଇତ୍ୟାଦି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୧୦

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

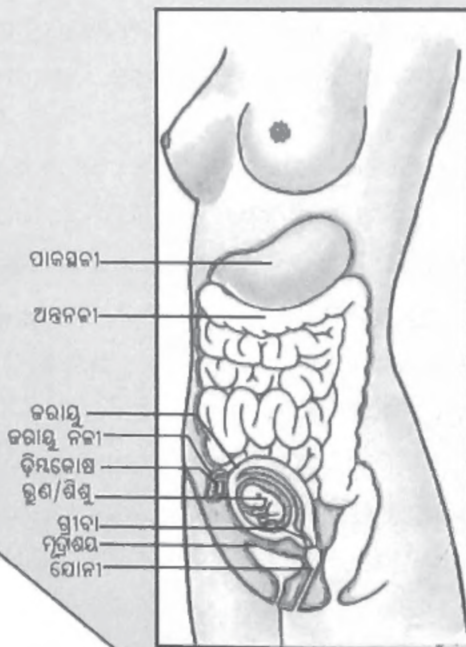
ରବି

ଆପଣ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁ ଏକ ବଡ଼ କମଳା ଆକାରକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଆପଣଙ୍କ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଏବଂ ବୃକକ୍ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଆରମ୍ଭ କଲାଣି । ସ୍ତନ ଆକାର ମଧ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ତଥା ସାମାନ୍ୟ ଦରଜ ଅନୁଭୂତ ହେଉଛି ।

ଶିଶୁ : ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ଏତେ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଛି ଯେ, ତାର ମୁଣ୍ଡ ଅଂଶ ଶରୀର ଅନୁପାତରେ ଖୁବ୍ ବଡ଼ ମନେ ହେଉଛି । କାନର ଭିତର ଅଂଶର ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପରେ ଏବେ ବାହ୍ୟ ଅଂଶ ଧୀରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ।

ବକ୍ଷ କୋଟର ମଧ୍ୟରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ବଢୁଛି । ପେଟ ମଧ୍ୟରେ ପାକସ୍ଥଳୀ ଏବଂ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛି । ଦୁଇ ବୃକକ୍ ତାର ସ୍ୱସ୍ଥାନରେ ଅବସ୍ଥାନ କଲାଣି । ନାଭୀ ନାଡ଼ ଭଲଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇସାରିଛି । ଏବେ ତା' ମାଧ୍ୟମରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ହୋଇପାରୁଛି ।



ନୋଟ୍ :

ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ : ଏଥର ଆପଣଙ୍କ ଆଇନଗତ ତଥା ଅର୍ଥନୈତିକ ଅଧିକାର ସଂପର୍କରେ ଅବଗତ ହୁଅନ୍ତୁ । ଅଧିକାଂଶ ଉନ୍ନତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ପ୍ରଜନନ ଅଧିକାର ଖୁବ୍ ବ୍ୟାପକ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରଜନନ ଯତ୍ନ–୨

ଆପଣ ଗର୍ଭବତୀ ଥିବା ସମୟ ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ପରୀକ୍ଷା (ଶାରୀରିକ ଏବଂ ପରୀକ୍ଷାଗାର ମଧ୍ୟରେ) ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିପାରେ । ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ସୁସ୍ଥ ଅଛନ୍ତି ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏହା କରାଯାଇଥାଏ । ଆପଣ ଯେତେଥର ଡ଼ାକ୍ତର କିମ୍ବା ନର୍ସଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସନ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ଓଜନ ମପାଯାଏ । ପରିସ୍ରାରେ ପୁଷ୍ଟିସାର (ପ୍ରୋଟିନ୍) ଏବଂ ଶର୍କରା (ସୁଗାର) ଅଛି କି ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା ହୁଏ । ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁର ଉଚ୍ଚତା ଆଦି ମପାଯାଏ । ସପ୍ତାହ-୨୩ ପରଠାରୁ ଶିଶୁର ହୃଦ୍-ସ୍ପନ୍ଦନ ମଧ୍ୟ ଶୁଣାଯାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଡ଼ାକ୍ତର ପ୍ରତ୍ୟେକଥର ଆପଣଙ୍କର ଗର୍ଭଧାରଣ ଓ ପ୍ରସବ ବେଳେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସେ ଯେଉଁ ସବୁ ପରୀକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି ନିମ୍ନରେ ତହିଁରୁ କେତେକ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି । ତହିଁରୁ କେତେକ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ । ଆଉ କେତେକ କେବଳ ରିସ୍କ ଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରେ କିମ୍ବା ଯେଉଁଠାରେ କିଛି ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଦେଖାଯାଏ, ପ୍ରୟୋଗ ହୁଏ । ଏହି ସମୟରେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ଭୂତାଣୁ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରିନେଲେ ଭଲ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୧୬ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରଥମ ତ୍ରୈମାସିକରେ ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷା

ରକ୍ତପରୀକ୍ଷା : ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୧୩ ଗ୍ରାମ% ରହିବା ଉଚିତ । *ତେବେ ୧୦ ଗ୍ରାମ%ରୁ କମ୍ ଥିଲେ ଲୌହ ଓ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ* ***(IFA)*** *ବଟିକା ଖାଇବାକୁ ହେବ । ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରଜନନ ଓ ଶିଶୁସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯୋଜନାରେ ପ୍ରତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଏହି ବଟିକା ମାଗଣାରେ ମିଳେ ।*

ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରୀକ୍ଷା : କେତେକ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଲ୍ଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ପରୀକ୍ଷା କରି ଶିଶୁର ଗଠନ ଓ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟେଙ୍ଗର ସ୍ୱାଭାବିକତା ଜାଣିହୁଏ । ଯେଉଁ ଶିଶୁର ପିତା ବା ମାତାଙ୍କ ପରିବାରରେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅସ୍ୱାଭାବିକତାର ଇତିହାସ ଥାଏ, ସେଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଶୁର ଅଲ୍ଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ପରୀକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । କିମ୍ବା ଯେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମା'ଙ୍କୁ ୩୦ ବର୍ଷ ହେବାପରେ ପ୍ରଥମ ଗର୍ଭ ହୋଇଥାଏ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଯଥାରେ ଅଲ୍ଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ କଲାପରି ମନେହୁଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ପରୀକ୍ଷା ଆପଣଙ୍କ ସନ୍ତାନ କୌଣସି ବଂଶାନୁକ୍ରମିକ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା କିମ୍ବା କୌଣସି ବିକଳାଙ୍ଗତା ନେଇ ଜନ୍ମ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥିଲେ କରାଯାଇଥାଏ । ତନ୍ମଧ୍ୟରେ କୋରିଅନିକ୍ ଭିଲ୍ଲସ୍ ସାମ୍ପଲିଙ୍ଗ୍ (ନିମ୍ନରେ ଦେଖନ୍ତୁ) ୮ମରୁ ୧୦ମ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ, ଟ୍ରିପଲ୍ ଟେଷ୍ଟ ୧୫ଶ ସପ୍ତାହରେ, ଏ.ଏଫ୍.ପି. (ଆଲ୍ଫା ଫିଟୋ ପ୍ରୋଟିନ୍ ସ୍କ୍ରିନିଙ୍ଗ୍) ଏବଂ ଆମିନୋସେଣ୍ଟେସିସ୍ ୧୬ଶ ଏବଂ ୧୮ଶ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ କରାଯାଇପାରେ । ଏହି ସମସ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ଫଳରେ ଯଦି ଶିଶୁଠାରେ କିଛି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥା ଚିହ୍ନଟ ହୁଏ ତେବେ ପରେ ଦୁଃଖ ଦାୟକ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ । ସେଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱାମୀ ଏବଂ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ବିଧେୟ ।

କୋରିଅନିକ୍ ଭିଲ୍ଲସ୍ ସାମ୍ପଲିଙ୍ଗ :

ଏହି ପରୀକ୍ଷା କରାଗଲେ ଫଳାଫଳ ଜାଣିବା ବେଳକୁ ଗର୍ଭବାସର ପ୍ରାୟ ୧୨ ସପ୍ତାହ ହୋଇସାରିଥାଏ । ପରୀକ୍ଷା ପରେ ଯଦି କୌଣସି ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଥିବାର ଜଣାପଡ଼େ ଏବଂ ଗର୍ଭପାତ କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଏ, ତେବେ ସେଥିରେ ବିଳମ୍ବ କରିବା ଅନୁଚିତ୍ । ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି ଏହା ସବୁ ଗର୍ଭବତୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏନାହିଁ । ଏହି ପରୀକ୍ଷାରେ କୌଣସି ବ୍ୟଥା ହୁଏନାହିଁ କିନ୍ତୁ ପରୀକ୍ଷା ଫଳରେ ଗର୍ଭପାତ ହେବାର ସାମାନ୍ୟ ଆଶଙ୍କା ବି ଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୧୧

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଗତ କିଛି ସପ୍ତାହ ଆପଣ ଅସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ । ଏଥର ଧୀରେ ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗିବ । କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଏବଂ କାହା ନିକଟକୁ ଆପଣ ପ୍ରାକ-ପ୍ରସବ ଯତ୍ନ ଆଦି ବିଷୟ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ଯିବେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ : ସପ୍ତାହ ଶେଷବେଳକୁ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ମୁଖ୍ୟ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ତିଆରି ସରିଥିବ ଏବଂ ତହିଁରୁ ଅଧିକାଂଶ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିବ । ଏହା ପରଠାରୁ ତାର ଆକାରରେ କେବଳ ବୃଦ୍ଧି ହେବ । ଏହାପରଠାରୁ ଜନ୍ମଗତ ବିକଳାଙ୍ଗତା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଥାଏ ।

ଶରୀର ତୁଳନାରେ ଏବେବି ତା'ର ମୁଣ୍ଡଟି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବଡ଼ ଅଛି । ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ ଖୁବ୍ ପତଳା ଓ ଛୋଟ ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ । ହାତର କଚଟୀ ଓ ଗୋଡ଼ର ବଳାଗଣ୍ଠି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇସାରିଛି ଏବଂ କହୁଣି ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁ ଧୀରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛି । ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଗୋଲାକାର ହୋଇ ଧୀରେ ମଣିଷ ମୁହଁର ଆକାର ନେଉଛି । ଆଖି ଓ କାନ ଆହୁରି ବିକଶିତ ହେଉଛି ।

ଏଥର ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶକୁ ରକ୍ତ ପ୍ରେରଣ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛି ।



ଏବେ ଶିଶୁର ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକ ଗୋଟି ଗୋଟି ହୋଇ ସ୍ପଷ୍ଟ ବାରି ହେଉଛି ।

ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ : ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯଦି ଦାନ୍ତ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ପରାମର୍ଶ କରିନାହାନ୍ତି, ତେବେ ଏବେ କରନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ଓ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳା

ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ କର୍ମଜୀବୀ ହୋଇଥିଲେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । କର୍ମରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିବା ଫଳରେ ତାଙ୍କର ଦୀର୍ଘ ପ୍ରତୀକ୍ଷାର ବୋଝ ଲାଘବ ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଦି ବିପଦଜନକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡୁଥାଏ, ତେବେ ସତର୍କ ହୁଅନ୍ତୁ । ଭାରୀ ଜିନିଷ ଉଠାଇବା, ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା, ସୀସା, ଏକ୍ସ-ରେ ଇତ୍ୟାଦି ଶିଳ୍ପରେ କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ନିରାପଦ ନୁହେଁ । ଆପଣଙ୍କ କାମ ପାଇଁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଠିଆହୋଇ ରହିବାକୁ ପଡୁଥିଲେ (ନିଜ ଘର କାମରେ ବି) ତାହା ବଦଳାଇ ବସିରହି ଯେଉଁ କାମ ଅନ୍ତତଃ ଗର୍ଭ ସମୟରେ କରିହେବ ସେଥିପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଯଦି କାମ ବନ୍ଦ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ - ତେବେ ଛୁଟି ନିଅନ୍ତୁ । ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ଅନେକ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ମାତୃତ୍ୱ ପାଇଁ (ଅନ୍ତତଃ ପ୍ରଥମ ଦୁଇଟି ସନ୍ତାନ) ଅଫିସରୁ ୧୩୫ଦିନ ଛୁଟି ମିଳିଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଅଫିସ୍‌ରେ ଛୁଟିପାଇଁ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଆଇନ୍‌ର ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ନ୍ତୁ ।

ଗର୍ଭବତୀ ହେବାର ପ୍ରଥମ କିଛି ସପ୍ତାହ ଅନେକ ସମୟରେ ନିଦୁଆ ଲାଗିପାରେ । ସେତେବେଳେ କାମ ନ କରି ଟିକିଏ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ନିଦୁଆ ଅବସ୍ଥାରେ କୌଣସି କାମ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଦିନରେ କାମ ମଝିରୁ ଛୁଟି ନେଇ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ମଧ ଖାଇବା ଦରକାର । ଆପଣ ମାତୃତ୍ୱ ପାଇଁ ଡ଼ାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ଓ ପ୍ରସବ ପ୍ରାକ୍‌କାଳୀନ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ମଧ କିଛି ଛୁଟି ନେଇପାରିବେ । ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ ଜଣାଇ ଏହି ଛୁଟି ନିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କୁ ଘରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ମଧ କିଛିଦିନ ଛୁଟି (ପିତୃତ୍ୱ ଛୁଟୀ ମିଳିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି । ତାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରୁ ସେ ବିଷୟରେ ଆଗରୁ ବୁଝି ନିଅନ୍ତୁ ।

ଯଦି ସରକାରୀ ସୂତ୍ରରୁ ଆପଣ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ତେବେ ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ପ୍ରଜନନ ଓ ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗର (ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ) କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ । ମାତୃତ୍ୱ ଓ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଠିଆହୋଇ ଅନେକ ସମୟ କାମ କରିବାକୁ ପଡୁଥିଲେ ତହିଁରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ବାରମ୍ବାର କିଛି ଜଳଖିଆ ଖାଇ ସାରାଦିନର ଉପଯୁକ୍ତ ଶକ୍ତି-ସ୍ତର ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ ।



Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୧୨

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

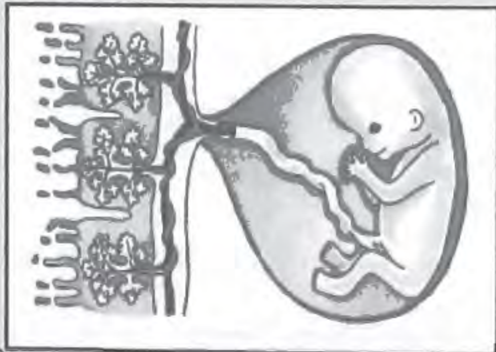
ରବି

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଏବେ ଆପଣ ଜରାୟୁ ଭଗାସ୍ଥି (pubic) ଅସ୍ଥିର ଠିକ ଉପରକୁ ଏକ ଶକ୍ତ ହିଡ଼ ପରି ହାତକୁ ଲାଗୁଛି । ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାଙ୍କର ଗର୍ଭଧାରଣ କାଳ ମଧ୍ୟରେ ୭ରୁ ୧୪ କିଲୋ ଓଜନ ବଢ଼ିଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନଠାରୁ ସପ୍ତାହ ୨୦ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଓଜନରୁ ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ବଢ଼ିବା ଦରକାର । ଆପଣଙ୍କ ବୟସ ଓ ଉଚ୍ଚତା ଅନୁସାରେ ଓଜନ କମ୍ ଥିଲେ ଗର୍ଭକାଳ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ୧୪ କିଲୋଗ୍ରାମରୁ ଅଧିକ ଓଜନ ବଢ଼ାଇବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ମେଦ ବହୁଳତା/ସ୍ଥୂଳତା ଥାଏ ତେବେ ଏହି ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ୧୪ କିଲୋରୁ କମ ହେବା ଭଲ । ତେବେ ଗର୍ଭବତୀ ଥିବା ଭିତରେ କୌଣସି ଡ଼ାଏଟିଙ୍ଗ୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଶିଶୁ : ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀର ସଂଯୋଜନା ଯୋଗୁଁ ସେ ଗୋଡ଼ହାତ ହଲାଇବା, ହାତ ମୁଠା କରିବା, ଖୋଲିବା, ହାତର ମୁଠା ଓ ପାଦକୁ ବୁଲାଇବା, ଦୁଇ ଓଠକୁ ଚାପିବା, ମୁଖଭଙ୍ଗୀ ଆଦି କରିବା ଆରମ୍ଭ କଲାଣି ।

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ନାଭୀ-ନାଡ଼ ଯୋଗେ ଶିଶୁ ଏବଂ ଜରାୟୁ କାନ୍ଥରେ ଲାଗିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଆବରଣ ମଧ୍ୟରେ ରକ୍ତ ସଂଚାଳିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାପରଠାରୁ ଶିଶୁ ଏହି ଆବରଣମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିଜର ପୁଷ୍ଟିପାଇଁ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ।



ନୋଟ୍ :

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା – ୧

ଏହି ପୃଷ୍ଠାରେ ତଥା ସପ୍ତାହ-୧୩ରେ ଉଲ୍ଲିଖିତ ଅଧିକାଂଶ ସମସ୍ୟା ପ୍ରାୟତଃ ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖାଯାଏ । ଅଧିକ ସାଂଘାତିକ ନ ହେଲେ ହେଁ ଏହା ଯୋଗେ ଅନେକ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପୃଷ୍ଠାରେ ଥିବା ଯେ କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଅନୁଭବ କଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଆପଣଙ୍କ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୨୬ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଅଣ୍ଟାବ୍ୟଥା : ସପ୍ତାହ-୩୧ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପରିସ୍ରା ସମସ୍ୟା : ପ୍ରଥମ କିଛି ସପ୍ତାହ ଏବଂ ଶେଷକିଛି ସପ୍ତାହରେ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ହୋଇପାରେ । ଏହାଯୋଗୁ ବେଳେ ବେଳେ ରାତିରେ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । ଆପଣ ରାତିବେଳା ଅଳ୍ପ ପାଣି ପିଇବା ଏବଂ ପରିସ୍ରା କଲାବେଳେ ଆଗକୁ ପଛକୁ ଦୋହଲି ପରିସ୍ରା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଖଲାସ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଆରାମ ଲାଗିବ ଏବଂ କମ୍‌ଥର ପରିସ୍ରା ହେବ ।

ମାଢ଼ିରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା : ମାଢ଼ିର ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହୋଇପାରେ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଓ ରାତିରେ ଦୁଇଥର ଦାନ୍ତ ଘଷନ୍ତୁ । ଛୋଟବ୍ରସ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପ ଟୁଥ୍ ପେଷ୍ଟ ନେଲେ ବାନ୍ତି ଲାଗେ ନାହିଁ ।

ନାକ ରୁନ୍ଧି ହେବା : ସକାଳେ ନିଦରୁ ଉଠିଲା ବେଳକୁ ପ୍ରାୟତଃ ନାକ ରୁନ୍ଧି ହେବା ପରି ଲାଗିପାରେ । ସଫା କରିବା ପାଇଁ ନାସାଲ-ସ୍ପ୍ରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା ଦୂର କରିବା କୌଣସି ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପରେ ଏହା ଆପେ ଦୂରହେବ ।

କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା : କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ହେଲେ ଅଧିକ ପାଣି, ଫଳ ଓ ଫଳରସ ପିଅନ୍ତୁ । ମୋଟା ବଗଡ଼ା ଚାଉଳ କିମ୍ବା ମୋଟା ଅଟାର ରୁଟି ଖାଆନ୍ତୁ । ଝାଡ଼ା ଗଲାବେଳେ କୁନ୍ଥାଇବେ ନାହିଁ । ପାଇଲ୍ସ ହେବ । ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଲାକ୍ସେଟିଭ୍ (ଝାଡ଼ା ହେବା ଔଷଧ) ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ ।

ମାଂସପେଶୀ ଘୋଳାବିନ୍ଧା ହେବା : ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ଠିକ୍ ଭାବେ ନ ହେଲେ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ରକ୍ତରେ ଲବଣ ଓ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଅଂଶ କମିଲେ ବି ଏହି ଅସୁବିଧା ଦେଖାଦିଏ । କିଛି ସମୟ ଘୋଳାବିନ୍ଧା ହେଉଥିବା ଗୋଡ଼ର ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । କିମ୍ବା ହାଲୁକା ଭାବେ ଗୋଡ଼ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ । ବ୍ୟାୟାମ ଓ ବୁଲାଚଲା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ସମୟରେ ଏଥିରୁ ଆରାମ ମିଳେ । ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ ।

ମୂତ୍ରଥଳୀର ସଂକ୍ରମଣ : ସବୁବେଳେ ପରିସ୍ରା ଲାଗୁଥିଲେ ଏବଂ ପରିସ୍ରା ବେଳେ ପୋଡ଼ାଜଳା ହେଉଥିଲେ ଆପଣଙ୍କର ମୂତ୍ରଥଳୀ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥିବାର ଅନୁମାନ କରାଯାଏ । ଅତିଶିଘ୍ର ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ । ଅଧିକ ପାଣି ଓ ବାର୍ଲି ପିଅନ୍ତୁ ।

ବେହୋସ/ମୂର୍ଚ୍ଛା : ଗର୍ଭବତୀ ହେବାର ପ୍ରାଥମିକ ଏବଂ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଆପଣଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ କମ୍ ରକ୍ତ ଯାଉଥିବାରୁ ବେଳେ ବେଳେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅସ୍ଥିର କିମ୍ବା ବେହୋସ ହେଲାପରି ଲାଗିପାରେ । ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ଆପଣ ମୁକ୍ତ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ସ୍ଥାନକୁ ଚାଲିଯାଇ ଛାଇ ଦେଖି ଶୋଇଗଲେ ଭଲ । ଫଳରେ ଜରାୟୁ ଓ ଗୋଡ଼ ଆଡ଼କୁ ଯାଉଥିବା ରକ୍ତ ପୁଣି ମସ୍ତିଷ୍କ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରେ ଏବଂ ଅବସ୍ଥାରେ ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ । ଏ ସମୟରେ ଟାଇଟ୍ ଥିବା ଲୁଗାପଟାକୁ ଢ଼ିଲା କରିଦିଅନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡତଳେ ତକିଆ ନ ଦେଇ ଗୋଡ଼ ତଳେ ଦିଅନ୍ତୁ ।

କେବେବି ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରୁ ହଠାତ୍ ଉଠନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଗରମ ପାଣିରେ ଗାଧାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଧୂଆଁଳିଆ ପରିବେଶରେ ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଠିଆ ହୋଇ ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ପେଟ ଫମ୍ପେଇବା : ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତର ଗତିଶୀଳତା ହ୍ରାସପାଇବା ଯୋଗୁଁ ପେଟ ଫମ୍ପେଇଥାଏ ଏବଂ ଅଧିକ ଅଧୋବାୟୁ ଯାଏ । ଅଧିକ ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ପିଆଜ ଏବଂ ଛଣା ଓ ଭଜା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ବାୟୁଦୋଷ ହୋଇଥାଏ । ଗୁରୁପାକ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ ସରଳ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ପାଇଲ୍‌ସ : କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଯୋଗୁଁ ପାଇଲ୍‌ସ୍ ଦେଖାଯାଏ ।

ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା : ବେଳେବେଳେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହେଲେ ଚିନ୍ତିତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବିଶ୍ରାମ ଓ ମନକୁ ହାଲୁକା ରଖିଲେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଦୂର ହୁଏ । ଯଦି ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ସବୁବେଳେ ନିୟମିତ ହେଉଥାଏ ତା ସହିତ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତିରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଦେଖାଯାଉଥାଏ, ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ହୋଇପାରେ ।

ବଦହଜମୀ ଏବଂ ଛାତିରେ ଜ୍ୱଳନ: ସପ୍ତାହ-୨୬ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବେ ଯଦି....

- ଅତ୍ୟଧିକ ବାନ୍ତି ହେଉଥାଏ
- ପ୍ରଥମ ସମୟ ଗଡ଼ିଥିବା ମାସିକ ସ୍ରାବ ପରେ ଜନନେନ୍ଦ୍ରୀୟରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥାଏ
- ପେଟ ବଥା ହେଉଥାଏ
- ଜନନେନ୍ଦ୍ରୀୟରୁ କୌଣସି ସଫାପାଣି ଲିକ୍ ହେଉଥାଏ
- କେବେ ପଡ଼ିଗଲେ କିମ୍ବା ଦୁର୍ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି
- ପାଦ, ହାତ, ମୁହଁ ଫୁଲିଥାଏ
- ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ କଷ୍ଟ ହେଉଥାଏ
- ଅତ୍ୟଧିକ ବେହୋସ ଲାଗୁଥାଏ କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହେଉଥାଏ
- ଅତ୍ୟଧିକ ଧଳା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ରଙ୍ଗର ସ୍ରାବ ଯାଉଥାଏ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୧୩

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁର ବ୍ୟାସ ଏବେ ପ୍ରାୟ ୧୦ ସେ.ମି. ହୋଇଛି । ପେଟ ଉପରେ ହାତ ଦେଇ ଜରାୟୁକୁ ଏବେ ଅନୁଭବ କରିହେବ । ଶ୍ରୋଣୀ (Pelvis) ଉପରେ ଏକ ନରମ ଓ ସ୍ଫୀତ ବସ୍ତୁ ହାତକୁ ଲାଗୁଛି । ଆପଣଙ୍କ ଡ଼ାକ୍ତର ହିଁ ଏହାକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ ।

ଗର୍ଭପାତର ମୁଖ୍ୟ ଆଶଙ୍କା ଏବେ ଦୂର ହୋଇଛି । ଏହା ପରେ ଜଣାଶୁଣା ସଂକ୍ରମଣ ମଧ୍ୟରେ କେବଳ ସିଫିଲିସ, ରୁବେଲା ଗର୍ଭଫୁଲକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ଶିଶୁର ଅନିଷ୍ଟ କରିପାରେ ।

ଏକ କଳା ରେଖା ଆପଣଙ୍କ ପେଟ ମଝିରେ ଉପରୁ ତଳକୁ ଦେଖାଦେଇପାରେ । ଏହାକୁ ଲିନିଆ ନାଇଗ୍ରା କୁହାଯାଏ । ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ପ୍ରସବ ପରେ ରହେନାହିଁ ।

ଶିଶୁ : ଏହି ସପ୍ତାହ ଶେଷ ବେଳକୁ ଶିଶୁର ଗଠନ ପ୍ରାୟତଃ ହୋଇଯିବ । କିନ୍ତୁ ଏବେ ଜନ୍ମନେଲେ ବଂଚିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । କାରଣ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିଲେ ବି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଅବଶିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଶିଶୁର ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସାଙ୍ଗକୁ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ଫଳରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କାର୍ଯ୍ୟକରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବ ।



ଏହି ସପ୍ତାହ ଶେଷ ବେଳକୁ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ୭.୫ ସେ.ମି. ବା ୩ଇଞ୍ଚ ଏବଂ ଓଜନ ପ୍ରାୟ ୨୮ ଗ୍ରାମ ।

ନୋଟ୍ :

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା–୨

ନିଦ୍ରାହୀନତା : ନିଦ ହେଉ ନ ଥିଲେ ଅଧୈର୍ଯ୍ୟ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ମନକୁ ହାଲୁକା କରନ୍ତୁ । ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଉଷୁମ କ୍ଷୀର ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ପିଅନ୍ତୁ । କୌଣସି ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ଜୀବନୀ କିମ୍ବା ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥ ପଢ଼ନ୍ତୁ । ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗୋଡ଼ ହାତ ଧୋଇ, ଭଲକରି ପୋଛାପୋଛି ହୋଇ ଶୁଅନ୍ତୁ । ନିଦ ହେବ । ନିଦ ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ଆପଣ ଓ ଶିଶୁ ଉଭୟଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷତି କାରକ ।

ଚର୍ମରୋଗ ଓ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା : ଅଧିକ ଓଜନ ବଢ଼ିଲେ, ଅଧିକ ଝାଳ ବୋହି ଦେହ ମଇଳା ଥିଲେ ଦେହ କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇପାରେ । ଦେହ ସଫାରଖି ସେ ସ୍ଥାନରେ କାଲାମିନ୍ ଲୋସନ୍ କିମ୍ବା ଦେହଲଗା ପାଉଡ଼ର ଲଗାନ୍ତୁ । ଢ଼ିଲା ପୋଷାକ ଏବଂ (କପା) ସୂତା ତିଆରି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ସିନ୍ଥେଟିକ୍ ପୋଷାକ ପରିହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଜୋର୍‌ରେ ଛିଙ୍କିଲେ କିମ୍ବା ନାକକୁ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ଚାପ ଦେଇ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିଲେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିପାରେ । ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ ସାମାନ୍ୟ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କିରହି ନାକରର ଦୁଇ ପୁଡ଼ାକୁ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ବିଶିଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଚିପି ଧରନ୍ତୁ ଦୁଇ ତିନି ମିନିଟ୍ ପରେ ଏହା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ନାକ ପୁଡ଼ା ଭିତରେ ସାମାନ୍ୟ ଭେସଲିନ୍ ଲଗାଇଲେ ଲାଭ ମିଳେ ।

ପାଇଲସ୍ (ଭଗନ୍ଦର) ମଳଦ୍ୱାର ଚାରିପାଖେ ତିନିଟି ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଫୀତ ଶିରା ଯୋଗୁଁ ପାଇଲସ୍ ହୋଇଥାଏ । ମଳତ୍ୟାଗ କଲାବେଳେ ପ୍ରଥମେ କିଛି ବ୍ୟଥା ଓ ପରେ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ହୋଇପାରେ । ପେଟରେ ଯଦି ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ (କାଶିବା, ଛିଙ୍କିବା, ଭାରିଜିନିଷ ଉଠାଇବା କିମ୍ବା ମଳତ୍ୟାଗ ବେଳେ କୁନ୍ଥାଇବା) ପାଇଲସ୍ ଦେଖାଦିଏ । ତେଣୁ ଏପରି ଅବସ୍ଥାରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଏବଂ କାଶ ଆଦିରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ ଡ଼ାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । (ସପ୍ତାହ-୧୨ ଦେଖନ୍ତୁ) ମଳ ଯେପରି ନିୟମିତ ଏବଂ ନରମ ହେବ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଦରକାର । ପାଇଲସ୍ ଯଦି ଖୁବ୍ ବ୍ୟଥା ହେଉଥାଏ କିମ୍ବା କୁଣ୍ଡାଇ ହେଉଥାଏ, ବରଫ ଖଣ୍ଡକୁ ଗୁଣ୍ଡକରି ଏକ କନାରେ ବାନ୍ଧି ପାଇଲସ ଉପରେ ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆରାମ ଲାଗିବ । ପ୍ରସବ ପରେ ସାଧାରଣତଃ ପାଇଲସ୍ ଆପେ ଦୂର ହୋଇଯାଏ ।

ହାଲିଆ ଲାଗିବା ସାଧାରଣତଃ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଆରମ୍ଭରୁ ଶେଷଯାଏଁ ଅବଶତା କିଛି ମାତ୍ରାରେ ରହିପାରେ । ଦ୍ୱିତୀୟ ତ୍ରୈମାସିକରେ ସାମାନ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ସ୍ରାବ : ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ସ୍ରାବରେ ସାମାନ୍ୟ ଆଧିକ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକ । ପ୍ରସବ ପାଇଁ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ତହିଁରୁ କିଛି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରେ କିମ୍ବା ରକ୍ତ ଆସେ ତେବେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଜରୁରୀ । ନଚେତ୍ ଆପଣ ସାନିଟାରୀ ଟାଓ୍ୱେଲ୍ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କେବେବି ଡ଼ାଉଚିଙ୍ଗ୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ମଧ୍ୟରେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କୁ ନ ପଚାରି କୌଣସି ଔଷଧ ବା କ୍ରିମ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ସ୍ଫୀତ ଶିରା : ଏହା ସାଧାରଣତଃ ବଂଶାନୁକ୍ରମିକ କିମ୍ବା ହରମୋନ୍ ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଶେଷ କିଛି ମାସ ବେଳକୁ ଜରାୟୁର ଓଜନ ବଢ଼ିଥାଏ । ସେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ଗୋଡ଼ର ରକ୍ତ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ଆସିଲାବେଳେ ଚାପଯୋଗୁଁ ଏହି ଗତି ବାଧାପାଏ । ତେଣୁ ସ୍ଫୀତ ଶିରା ଦେଖାଦିଏ । ଦୀର୍ଘ ସମୟ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଠିଆ କିମ୍ବା ଦୁଇଗୋଡ଼ ଛକିମାରି ବସି ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଟାଇଟ୍ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ । କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଦୂର କରନ୍ତୁ । ଘରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଏହି ଦୋଷ ଥିଲେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ମୋଜା ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତିଷେଧକ ହିସାବରେ ନିଜର ଓଜନ ପ୍ରତି ସଜାଗ ରହନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଉପର ସ୍ତର ଯାଏଁ ଗୋଡ଼କୁ ଟେକି ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତିଷେଧକ ଭାବେ ନିଜର ଓଜନ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ବିଶ୍ରାମ କଲାବେଳେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ସ୍ତର (level) ଠାରୁ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଉପରେ ରଖି ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପରଭାଗର ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୨୬ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଗର୍ଭପାତ :

ଗର୍ଭପାତ ହେବା ଯେ କୌଣସି ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଃଖଦାୟକ । ଅଧିକାଂଶ ଗର୍ଭପାତ ପ୍ରଥମ ତ୍ରୈମାସିକରେ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ଘଟେନାହିଁ । ଗର୍ଭପାତରେ ଅନେକ କାରଣ ଏବେବି ଅଜଣା । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କେବେ ବି ଯଦି ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ହୁଏ (ବ୍ୟଥା ସହିତ ବା ବିନା ବ୍ୟଥାରେ) ଆପଣ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଶୋଇରହନ୍ତୁ । ଡ଼ାକ୍ତର ଡ଼କାଇ ଆଣନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଡ଼ାକ୍ତର ହିଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବେ । କେତେଦିନ ପରେ ଆପଣ ପୁଣି ଗର୍ଭଧାରଣ କରିପାରିବେ ସେ ବୁଝାଇ ଦେବେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୧୪

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆପଣଙ୍କର ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ମଧ୍ୟମବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥା ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି । ଏହି ଅବସ୍ଥା ସର୍ବାଧିକ ଉପଭୋଗ୍ୟ । ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁର ଆକାର ଏବେ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଛି । ଆପଣଙ୍କ ପ୍ୟୁବିକ୍ ଅସ୍ଥି (ଶ୍ରୋଣୀ) ଉପରେ ଦୁଇ ଆଙ୍ଗୁଳି ଯାଏଁ ଆପଣ ନିଜେ ଏହାକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରିଛନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭଫୁଲ ଏବେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ । ତାହା ଶିଶୁକୁ ପୋଷଣ ଯୋଗାଇବା ସହିତ ହର୍‌ମୋନ୍ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରୁଛି ।

ଶିଶୁ : ଏହି ସପ୍ତାହରୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ତ୍ରୈମାସିକର ଆରମ୍ଭ । ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଶିଶୁର ଆକାର ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଅଧିକ ଦୃଢ଼ ହୁଏ ଏବଂ ହର୍‌ମୋନ୍ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ଜଟିଳ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।

ଶିଶୁର କେଶ ବୃଦ୍ଧି ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ମଥାରେ ସାମାନ୍ୟ କେଶ ଓ ଆଖିପତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ତାର ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଶବ୍ଦ ଅଲ୍‌ଟ୍ରା-ସୋନିକ ଯନ୍ତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ଶୁଣି ହୁଏ । ସାଧାରଣ ମଣିଷର ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଗତି ଅପେକ୍ଷା ତାର ଗତି ଦୁଇଗୁଣ ଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ମୁଖ୍ୟ ମାଂସପେଶୀ ମସ୍ତିଷ୍କର ଉଦ୍ଦୀପନା ପ୍ରତି ସଂବେଦନଶୀଳ ହୋଇଥାଏ । ତାର ସ୍ନାୟୁ-ପ୍ରଣାଳୀ କାମ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ଏବେ ଶିଶୁ ସାମାନ୍ୟ ଆମ୍‌ନିଅନ୍ ଫ୍ଲୁଇଡ୍ ପିଇପାରେ । ତାର ବୃକକ୍‌ରୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ପରିସ୍ରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରେ । ସେ କିଛି ପରିସ୍ରା ମଧ୍ୟ କରିପାରେ ।



ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁର ଓଜନ ପ୍ରାୟ ୬୫ ଗ୍ରାମ ଏବଂ ତାର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୧୦ ସେ.ମି. ବା ୪ ଇଞ୍ଚ ।

ନୋଟ୍ :

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସନ୍ତାନ

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁର ଯତ୍ନନେବା ଏକ କଠିନ ସମସ୍ୟା । ତଥାପି ଆପଣଙ୍କର ଆଉ ଛୁଆଥିଲେ ତା ପ୍ରତି ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ ଯେପରି ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ ହୁଏ, ସେଥିପ୍ରତି ଯତ୍ନ ନେବା ଜରୁରୀ । ଅନ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ତଳୁ ଉଠାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ, ଦୁଇଗୋଡ଼ ଆଣ୍ଠୁଠାରୁ ବଙ୍କେଇ ଉଠାନ୍ତୁ କିମ୍ବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଣ୍ଠେଇ ଶିଶୁକୁ କୋଳ କରନ୍ତୁ ।

ଆରମ୍ଭରୁ ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭ ବିଷୟରେ ଶିଶୁକୁ କହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ହୁଏତ ଦୀର୍ଘଦିନ ଅପେକ୍ଷା କରି ସେ ହତୋତ୍ସାହିତ ହୋଇପାରେ । ସନ୍ତାନ ଆପଣଙ୍କର ଆଉ ଗୋଟିଏ କୁନିଛୁଆ ହେବ ବୋଲି ଜାଣିବା ପରେ ସାଙ୍ଗରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ଛୋଟ ଛୁଆମାନଙ୍କସହିତ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ଦେଖାନ୍ତୁ । ତା ନ ହେଲେ ଆରମ୍ଭରୁ ସେ ତା ସହିତ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଜିଦ୍ ଧରିପାରେ । ତାକୁ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ କଣ୍ଢେଇ ଧରେଇ ଦେଲେ, ସେ ତାକୁ ଯତ୍ନ ନେବା ନିଜେ ନିଜେ ଶିକ୍ଷା କରିବ । ନୂଆ ଶିଶୁ ଆସିବା ପରେ ଯଦି ବଡ଼ ଛୁଆକୁ ତାର ଖଟ ବା ରୁମ୍‌ରୁ ନେଇ ଅନ୍ୟ କେଉଁ ରୁମ୍‌ରେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ଥାଏ, ତା' ହେଲେ ସେ ବନ୍ଦୋବସ୍ତ ପୂର୍ବରୁ କରନ୍ତୁ । ନୂଆ ଛୁଆ ଆସିବା ପରେ ପରେ ଯଦି ପୂର୍ବର ସନ୍ତାନର ପ୍ରିୟ ସ୍ଥାନରେ ସାମାନ୍ୟତମ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଏ ତେବେ ସେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇପାରେ । ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଆପଣଙ୍କ ନୂତନ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବର ଯଥେଷ୍ଟ ପୂର୍ବରୁ ପୂର୍ବର ସନ୍ତାନ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତାର ଗାଧୋଇବା, ଖାଇବା, ଖେଳିବା ତଥା ଗପ କହି ଶୁଆଇବା ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱାମୀ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସଂପୃକ୍ତ ହେବା ଜରୁରୀ । ତାହାଲେ ଆପଣ ନୂତନ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ସମୟ ଓ ଶକ୍ତିକୁ ତା' ପାଇଁ ସଂଚିତ କରିପାରିବେ ।

ଯଦି ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ପ୍ରସବ ହେବାର ଥାଏ, ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା ଯିବା ବେଳକୁ ପୂର୍ବସନ୍ତାନକୁ ଆପଣଙ୍କ ସାମୟିକ ଅନୁପସ୍ଥିତି କଥା ଜଣାଇଯାଆନ୍ତୁ । ଘରେ ପ୍ରସବ ହେବାର ଥିଲେ ସନ୍ତାନକୁ ଆଗରୁ ସବୁ ଜଣାଇଥିଲେ ଭଲ ।



ନୂଆଭାଇ କି ଭଉଣୀ କଥା ଶୁଣି ଦେଖିବା ପରେ ହଠାତ୍ ସେ ସହଜ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । କିଛି ଦିନ ସନ୍ଦେହ କରେ । ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ସହଜ ହେବାପାଇଁ ସମୟ ନିଏ । ତା'ର ବୁଝାମଣା ସ୍ଥିତିକୁ ବିଚାର କରି ନୂତନ ସନ୍ତାନ ସହିତ ମିଶିବାକୁ ଦିଆଯାଏ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ମଧ୍ୟମ(୨ୟ) ତ୍ରୈମାସିକ :

ଏହି ଅବସ୍ଥା ଖୁବ୍ ଆମୋଦଦାୟକ । ଆପଣଙ୍କୁ ଏହା ବେଶ୍ ପ୍ରାଣବନ୍ତ ମନେ ହେଉଛି । ଧୀରେ ଆପଣ ଅନ୍ୟ ମହିଳାଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ନିଜକଥା ଅଧିକ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ଭଲ ପାଇବେ । କେହି କେହି ଆପଣଙ୍କ ପେଟକୁ ଚାହିଁଲାବେଳେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଅନୁଭୂତ ହେବ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ପେଟରେ ଠେସ ମାଇଲେ ବା ବୁଲିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ଆପଣ ଶିଶୁର ଅବସ୍ଥିତିକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଉପଭୋଗ କରିବେ । ନିଜର ମାତୃତ୍ୱ ଭାବର ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ ହେବ ସେହି ଅନୁଭୂତିରୁ ।

ଆପଣଙ୍କଠାରେ ପ୍ରକାଶିତ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଯୋଗୁଁ ଆପଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ । ତେବେ ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ସାହିତ ହୋଇ ଏହି ଶକ୍ତିର ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଉପଯୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅଧିକ ସମୟ ଠିଆହୋଇ କୌଣସି କାମ କରିବା ଅନୁଚିତ । ଫଳରେ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ସମସ୍ୟା ତଥା ସ୍ଫୀତ ଶିରା ହୋଇପାରେ । ନଇଁ କରି କାମ ନ କରି ବରଂ ବସିକରି କାମ କରିବା ଭଲ । ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ସାହାଯ୍ୟ ମାଗିବେ । ଆପଣଙ୍କୁ ଖୁସିରେ ଲୋକେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୧୫

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଦେଖନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ଲୁଗାପଟା (ଯଦି ଡ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧୁଥାନ୍ତି) ଆଦି ଟାଇଟ୍ ଲାଗିଲାଣି । ସେଗୁଡ଼ିକ ଢ଼ିଲା କରି ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭ ସାମାନ୍ୟ ଭାବେ ବାହାରକୁ ଜଣାପଡ଼ିଲାଣି । ଆପଣଙ୍କର ଏବଂ ଶିଶୁର ଆବଶ୍ୟକ ପଡୁଥିବା ଅଧିକ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଏବେ ସାମାନ୍ୟ ଆକାର ଏବଂ ଶକ୍ତିରେ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଛି । ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ଏଥିରୁ ଶତକଡ଼ା ୨୦ ଭାଗ ଅଧିକ ରକ୍ତ ପ୍ରକ୍ଷେପିତ ହେଉଛି ।

ଶିଶୁ : ଏବେଠାରୁ ଶିଶୁର ଶକ୍ତି ମୁଖ୍ୟତଃ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଛି । ଏବେ ମଥାରେ, ଭ୍ରୂଲତା ଓ ଆଖିପତାରେ କେଶ ଦେଖା ଦେଇଛି । ତା' ମଧ୍ୟ କର୍ଣ୍ଣର ୩ ଖଣ୍ଡି କ୍ଷୁଦ୍ର ଅସ୍ଥି ଧୀରେ ଶକ୍ତ ହୋଇଛି । ଶୁଣିବା (ଶ୍ରବଣ)ରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଶ୍ରବଣ କେନ୍ଦ୍ର କିନ୍ତୁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇନାହିଁ । ଜରାୟୁରେ ଥିବା ଆମ୍‌ନିଅନ୍ ତରଳରେ ଶବ୍ଦ ତରଙ୍ଗ ସୁଚାରୁ ଭାବେ ଗତି କରିପାରେ । ତେଣୁ ଏବେଠାରୁ ଶିଶୁ ଆପଣଙ୍କ ପାକସ୍ଥଳୀର ଶବ୍ଦ, ଆପଣଙ୍କ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଶବ୍ଦ ଶୁଣିପାରୁଛି । ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱର ତା କାନରେ ବାଜୁଛି । ତା ପାଇଁ ଗୀତଟିଏ ଗାଇବେ କି ?



ଶିଶୁ ପ୍ରାୟ ୧୩.୫ ସେ.ମି. ବା ୫¹/୪ ଇଞ୍ଚ ଦୈର୍ଘ୍ୟ ଏବଂ ଓଜନ ପ୍ରାୟ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ହୋଇଛି ।

ନୋଟ୍ :

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗର୍ଭବସ୍ଥାରେ ଯୌନ ସଂପର୍କ

ଆପଣଙ୍କ ଏବେ ବି ବାନ୍ତି ବା ଅରୁଚି ଲାଗୁଥାଇପାରେ । ସେପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ତତଃ କିଛିଦିନ ପାଇଁ ବରଂ କୌଣସି ଶାରୀରିକ ସଂପର୍କ ନ ରଖିବା ଭଲ । ବ୍ୟସ୍ତ ହେବେ ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାଭାବିକ ସଂପର୍କ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ସ୍ଥାପିତ ହେବ ।

ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ତ୍ରୈମାସିକରେ ଥିବା କାମନା ତୃତୀୟ ତ୍ରୈମାସିକର ଶେଷ ଦୁଇମାସ ଆଡ଼କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ହ୍ରାସ ପାଇଥିବ । ଶରୀରର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ତଥା ଅବଶତା ଯୋଗୁଁ ଏହା ହୋଇପାରେ । କେତେକ ମହିଳା ନିଜର ଶରୀରର ଆକାର ଆଦିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ନିଜକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ ମନେକରୁଥିବାରୁ ଏଭଳି ମନୋଭାବ ଆସିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । କିନ୍ତୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଆଦୌ ଯୌନକ୍ରିୟା କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଉଭୟ ସାଥୀ ଏହାକୁ ଉପଭୋଗ କରୁଥିଲେ କେବଳ ବନ୍ଧରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି (ପେଟରେ ଆଘାତ ନ ହେବା ପରି) ପ୍ରାୟ ୩୮ ସପ୍ତାହ ଶେଷଯାଏଁ ଯୌନ ସଂପର୍କ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ ।

ଆପଣଙ୍କ ଯୌନ ସଂପର୍କ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୫ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ସ୍ୱାମୀ ଓ ପିତାଙ୍କ ଦାୟୀତ୍ୱ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୨୪ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଶ୍ରୋଣୀ ତଳର ବ୍ୟାୟାମ : **(Pelvic floor Exercises)**

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ରୋଣୀ ତଳର ମାଂସପେଶୀର ସଂକୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ ଅବସ୍ଥାର ଶିକ୍ଷା କରିଥିଲେ ପରେ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ବେଳେ ଅନେକ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ବ୍ୟାୟାମ ଫଳରେ ସଂପୃକ୍ତ ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତ ହୁଏ । ଭଗନ୍ଦର (Piles) ଶିରା ସ୍ଫୀତି, ଜରାୟୁ ଚ୍ୟୁତି (Prolapse uterus) ଆଦି ପ୍ରତିରୋଧ କରିହୁଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ରୋଣୀ ତଳ ମାଂସପେଶୀର ଶକ୍ତି ଜାଣିବାପାଇଁ ଆସନ୍ତା ଥର ପରିସ୍ରା କଲାବେଳେ ମଝିରୁ ପରିସ୍ରା ସ୍ରୋତ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପ ସମୟ ଏପରି ବନ୍ଦ ରଖିବା ପରେ ପୁଣି ଢ଼ିଲା ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ପରିସ୍ରା କରନ୍ତୁ ।

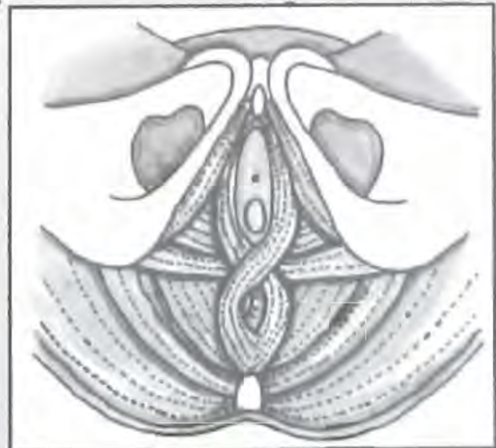
ଶ୍ରୋଣୀ ତଳ ମାଂସପେଶୀର ବ୍ୟାୟାମ ଖୁବ୍ ସହଜ । ଏହା ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ, ଠିଆ ହୋଇ ବସିଥିବା ବେଳେ କିମ୍ବା ଟ୍ରେନ୍ ବା ବସ୍‌ରେ ଯାତ୍ରାକଲା ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିହୁଏ ।

ବ୍ୟାୟାମ ପଦ୍ଧତି :

ପ୍ରଥମେ ଭାବନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ରୋଣୀ ତଳ ମାଂସପେଶୀ ଏକ ଲିଫ୍ଟ (Lift) । ପ୍ରଥମେ ଏହାକୁ ଅଳ୍ପ ସଂକୁଚିତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରଥମ ମହଲା ଯାଏଁ ଉଠାନ୍ତୁ । ସେଇଠାରେ ଅଳ୍ପକ୍ଷଣ (୩ ସେକେଣ୍ଡ) ବିଶ୍ରାମ କରି ପୁଣି ଉଠନ୍ତୁ ୨ୟ ମହଲାକୁ । ପୁଣି ସେଠାରେ ଅଳ୍ପ ବିଶ୍ରାମ (୩ ସେକେଣ୍ଡ) କରି ମାଂସପେଶୀକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ସଂକୋଚିତ କରି ଶୀର୍ଷ ମହଲାରେ ପହଞ୍ଚନ୍ତୁ । ସେଠାରେ ୬ ସେକେଣ୍ଡ ରହନ୍ତୁ । ତା' ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ମାଂସପେଶୀକୁ ଢ଼ିଲା କରନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟାର୍ଥରେ ଲିଫ୍ଟରେ ତଳକୁ ଖସନ୍ତୁ ।

ଏହାପରେ ଶ୍ରୋଣୀତଳକୁ ତଳ ଆଡ଼କୁ ଠେଲନ୍ତୁ । ପାଟି ଖୋଲା ରଖି ଧୀର କିନ୍ତୁ ଗଭୀର ଭାବେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଦ୍ୱାରା କିଛି ଫୁଙ୍କିଲା ପରି ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ସନ୍ତାନର ମଥା ବାହାରକୁ ଆସିଲାବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ରୋଣୀତଳ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ ।

ଗୋଟିଏ ଥର ଏହି ଦୁଇପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପରେ ସାମାନ୍ୟ ବିଶ୍ରାମ (୩୦ ସେକେଣ୍ଡ) କରି ପୁଣିଥରେ ଏହି ଦୁଇ ବ୍ୟାୟାମର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ । ଏହିପରି ଅନ୍ତତଃ ୬ ଥର ପ୍ରତିଦିନ କରିଲେ ଉତ୍ତମ । ବ୍ୟାୟାମ କଲାବେଳେ ନିଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ରଖିବେ ନାହିଁ



ଦୁଇ ଜଙ୍ଘ ମଝିରେ ଶ୍ରୋଣୀ ତଳର ମାଂସପେଶୀ ସାମ୍ନା ଓ ପଛର ଛିଦ୍ରମାନଙ୍କ ଚାରିପାଖରେ ଇଂରାଜୀ 8 ପରି ରହିଛି । ଯୌନ କ୍ରିୟା ସମୟରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱତଃ ସଂକୁଚିତ ହୋଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୧୬

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆପଣ ଏହି ସମୟକୁ ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ଚଳନ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି । ପେଟରେ ଏହା ଘୁଡୁଘୁଡୁ କିମ୍ବା ପକ୍ଷୀ ଫଡ଼ ଫଡ଼ ହେଲା ପରି ଲାଗୁଛି ।

ଶିଶୁ : ପ୍ରଥମ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ହୋଇଥିଲେ ଶିଶୁର ଅହରହ ଚଳନ ଆଦି ଖୁବ୍ ସହଜରେ ଅନୁଭୂତ ହୋଇନପାରେ । (ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ) । ଏବେ ମଧ ତାର ମୁଣ୍ଡର ଆକାର ଦେହ ତୁଳନାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଛୋଟ ଥାଏ । ତାର ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଧିକ ଗୋଲାକାର ହେଉଥାଏ । ତେବେ ଚିବୁକଟି ତଥାପି ଛୋଟଥାଏ ଏବଂ ପାଟି ଖୁବ୍ ଚଉଡ଼ା ଥାଏ । ଦୁଇ ଆଖି ମଧରେ ଦୂରତା ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଦେହର ଚାରିଆଡ଼େ ଅତି ପତଳା ଲୋମ ଦେଖାଯାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ତାର ଶରୀରର ଉତ୍ତାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଜନ୍ମ ପୂର୍ବରୁ ଏଥିରୁ ଅଧିକାଂଶ ଦୂର ହୋଇଯାଏ ।

ତାର ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ମଧ ପ୍ରାୟତଃ ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ଖାଲି ଆଖିରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ବାରି ନ ହେଲେ ମଧ ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡରେ ଲିଙ୍ଗ ନିରୂପଣ କରାଯାଇପାରେ । (ମନେରଖିବେ : ଆଇନ ଅନୁଯାୟୀ କୌଣସି ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ କ୍ଲିନିକରେ ଶିଶୁର ଲିଙ୍ଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଇବା ଏକ ଦଣ୍ଡନୀୟ ଅପରାଧ)



ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଚର୍ମ ଏବେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଏବଂ ଲାଲରଙ୍ଗ ବିଶିଷ୍ଟ । ଏହା ଭିତରେ ଥିବା ରକ୍ତବାହିକା ଗୁଡ଼ିକ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖିହୁଏ ।

ନୋଟ୍ :

ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ଚଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟା କେବେ ଅନୁଭୂତ ହେଲା ଟିପି ରଖନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଲଟ୍ରା ସାଉଣ୍ଡ ସ୍କାନ୍

ସାଧାରଣତଃ ଅଲ୍‌ଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ପରୀକ୍ଷା ସପ୍ତାହ-୧୬ରୁ ସପ୍ତାହ-୧୮ ଭିତରେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ କରାଯାଏ । ତେବେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ଏହା କରାଯାଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ଏକ୍ସ-ରେ ପରୀକ୍ଷା କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଅଲ୍‌ଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରାପଦ । ଏହି ପରୀକ୍ଷା ବେଳେ ସ୍ୱାମୀ ମଧ୍ୟ ପାଖରେ ଥିଲେ ସେ ବି ଏହା ଦେଖିପାରିବେ ।

ଏକ ଶବ୍ଦ-ତରଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାର କରି ଶିଶୁର ଏକ ଫଟୋଚିତ୍ର ଏକ ସ୍କ୍ରିନ୍ ଉପରେ ଦେଖିବାକୁ ଅଲ୍‌ଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ସ୍କାନ୍ କୁହାଯାଏ ।



ଆମିନୋସେଣ୍ଟେସିସ ବିଷୟରେ ସପ୍ତାହ-୭ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଅଲ୍‌ଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ପରୀକ୍ଷା ବେଳେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ପରୀକ୍ଷା-ଖଟ ଉପରେ ଶୋଇବାକୁ ହୁଏ । ଆପଣଙ୍କ ଫୁଙ୍ଗୁଲା ପେଟ ଉପରେ କିଛି ଅଠାଳିଆ ପଦାର୍ଥ ଢ଼ାଳି ତା' ଉପରେ ଆସ୍ତେ ଅଲ୍‌ଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ମେସିନ୍ ଚଲିଆଯାଏ । ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ବ୍ୟଥାହୀନ । ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଟେଲିଭିଜନ୍ ପରଦାରେ ଫଳାଫଳ ଦେଖାଯାଏ । ଆପଣ ବୁଝିନପାରିଲେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କୁ ସେହି ଚିତ୍ର ବିଷୟରେ ପଚାରି ବୁଝିନିଅନ୍ତୁ । ମନେରଖିବେ ପରୀକ୍ଷାର ଏକ ଘଣ୍ଟାପୂର୍ବରୁ ଦୁଇଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ପିଇଥିବେ ଏବଂ ପରିସ୍ରା କରିନଥିବେ । ଆପଣଙ୍କ ପରିସ୍ରାଥଳୀ (Urinary bladder) ପରୀକ୍ଷାବେଳେ ଭରିଥିବା ଦରକାର ।

ଆପଣଙ୍କ ସ୍କାନ୍‌ରେ କ'ଣ ପାଇପାରିବେ/ଦେଖିପାରିବେ ?

- ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ସଠିକ ବୟସ ଜଣାପଡ଼େ । ଆପଣଙ୍କ ଶେଷ ଋତୁଚକ୍ରର ତାରିଖ ବିଷୟରେ ଆପଣ ଅନିଶ୍ଚିତ ଥିଲେ ଏହା ବିଶେଷ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ ।
- ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ମଥା, ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ବୃକକ୍‌ରେ କୌଣସି ଦୃଶ୍ୟମାନ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଥିଲେ ଜଣାପଡ଼ିଯାଏ ।
- ଗର୍ଭଫୁଲର ଅବସ୍ଥିତି ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ଉପରେ ସୂଚନା ଦିଏ ।
- ପ୍ରସବ ସମୟରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଅବସ୍ଥା ଯଥା ଜରାୟୁର ଫାଇବ୍ରଏଡ୍ ଆଦିକୁ ଏହା ଚିହ୍ନଟ କରିପାରେ ।
- ସପ୍ତାହ-୯ ପରଠାରୁ ଯଦି ଏହି ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ, ଜାଆଁଳା ଛୁଆଥିଲେ ଏହାଦ୍ୱାରା ଜଣାପଡ଼େ । ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର-ଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିପାରେ ।

ଜାଆଁଳା ଛୁଆ :

ଆପଣଙ୍କର ଗର୍ଭରେ ଜାଆଁଳା ଶିଶୁ ଅଛି ଜାଣିବା ପରେ କେତେକ ବିଶେଷ ଦିଗପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସାଧାରଣତଃ ଜାଆଁଳା ଛୁଆ ଥିଲେ ଅଧିକ ବାନ୍ତି ଲାଗିପାରେ । ଅବଶତା ଅଧିକ ଲାଗିପାରେ । ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୋଷଣ ଦିଗରେ ଆପଣ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଥେଷ୍ଟ ପୂର୍ବରୁ ଦୁଇଟି ଶିଶୁଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବାପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଲୁଗାପଟା ଏବଂ ପଲଙ୍କ ଆଦିର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ସାଧାରଣତଃ ଯାଆଁଳା ଶିଶୁ ୩୬ରୁ ୩୮ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଜନ୍ମ ନିଅନ୍ତି । ତେଣୁ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ଆପଣ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ଦରକାର । ଯାଆଁଳା ଶିଶୁ ଗର୍ଭରେ ଥିଲେ ପ୍ରସବ ସବୁବେଳେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା କିମ୍ବା ଉପଯୁକ୍ତ ନର୍ସିଂହୋମରେ କରାଇବା ଉଚିତ । ଜାଆଁଳା ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବା ମଧ୍ୟ ଜରୁରୀ ।

ମନେରଖିବେ : ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ମାଧ୍ୟମରେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଲିଙ୍ଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଏକ ଦଣ୍ଡନୀୟ ଅପରାଧ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୧୭

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଏବେ ଆପଣଙ୍କର ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଦେଖା ଦେଉଥିବା କେତେକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଉଛି କି ? (ସପ୍ତାହ-୧୨ ଓ ସପ୍ତାହ-୧୩ ଦେଖନ୍ତୁ) । ବେଳେବେଳେ ନାକ ରୁନ୍ଧି ହେବା, ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟରୁ ଅଧିକ କ୍ଷରଣ ହେବା କିମ୍ବା ଦେହରୁ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରିବା ଆପଣଙ୍କୁ ବିବ୍ରତ କରିପାରେ । ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଏ'ସବୁ ସମସ୍ୟା ପ୍ରସବ ପରେ ପରେ ଆପେ ଦୂର ହୋଇଯାଏ ।

ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁ ଏବେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଏହାର ଉପରିଭାଗ ନାଭୀ ଏବଂ ଭଗାସ୍ଥି (Pubic bone) ର ମଧ୍ୟସ୍ଥ ସ୍ତରରେ ଆପଣ ଅନୁଭବ କରିପାରୁଛନ୍ତି । (ସପ୍ତାହ-୨୦ ଦେଖନ୍ତୁ) । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅଣ୍ଟାବଥାର ପ୍ରତିଷେଧ ପାଇଁ ଏବେଠାରୁ ଆପଣ ନିଜର ବସିବା ଚାଲିବା ଆଦି ଶୈଳୀରେ ଉନ୍ନତି କରନ୍ତୁ । (ସପ୍ତାହ-୩୧ ଦେଖନ୍ତୁ)

ଶିଶୁ : ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ବାହାରର ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟ ଏବେ ଶିଶୁ ଶୁଣିପାରେ । ବେଳେ ବେଳେ ଶବ୍ଦ ଶୁଣି ସେ ଡ଼େଇଁପାରେ । ତା'ର ସମସ୍ତ ଅବୟବ ଏବେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଗଠିତ ହୋଇସାରିଛି । ଚର୍ମ ଓ ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକ ଏବେ ବିକଶିତ ହେଉଛି । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାବେଳେ ଛାତିର ମାଂସପେଶୀ ଯେପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ଶିଶୁ ଛାତି ମାଂସପେଶୀ ଏବେ ସେହିପରି ଚଳନ ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ତା'ର ସମସ୍ତ ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଗଣ୍ଠି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇଛି । ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠିରେ କୁନି କୁନି ନଖ ଏବେ ଦେଖାଦେଲାଣି ।



ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୧୮ ସେ.ମି. (୭ ୧/୮ ଇଞ୍ଚ) ଏବଂ ତାର ଓଜନ ଗର୍ଭଫୁଲ ଠାରୁ ଅଧିକ ହୋଇଛି ।)

ନୋଟ୍ :

ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଗତି ଆପଣ ପ୍ରଥମେ ଯେଉଁଦିନ ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି - ଟିପିରଖନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷା

ସପ୍ତାହ-୧୭ ପୂର୍ବରୁ ବୋଧହୁଏ ଆପଣ ଥରେ ଅଲ୍‌ଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ସାରିଛନ୍ତି । (ସପ୍ତାହ-୧୬ ଦେଖନ୍ତୁ) । କେତେକ ରୁଟିନ୍ ରକ୍ତ ଓ ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା ମଧ୍ୟ ହୋଇସାରିଥିବ । ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ପରିମାଣ, ପରିସ୍ରାରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ (Sugar) ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଛି କି ନାହିଁ ଏହା ଜାଣିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ନିୟମିତ ପରୀକ୍ଷା ଗୁଡ଼ିକ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ଏକ ରକ୍ତପରୀକ୍ଷା ଟ୍ରିପଲ୍ ଟେଷ୍ଟ (Triple Test) କରିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଡ଼ାଉନ୍‌ସ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ, ନ୍ୟୁରାଲ ଟ୍ୟୁବ ଡ଼ିଫେକ୍ଟ (Down's Syndrome & Neural Tube Defect) ଯଥା : ସ୍ପାଇନା ବାଇଫିଡ଼ା (Spinabifida) ଆଦି ଅସ୍ୱାବିକତା ରହିବ କି ନାହିଁ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ ଜଣାପଡ଼େ । ଏହି ପରୀକ୍ଷା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ନିରାପଦ ଏବଂ ବ୍ୟଥାହୀନ । ଏହାର ଫଳାଫଳ ଉପରେ ଆପଣ ଆମିନୋସେଣ୍ଟେସିସ୍ (aminocentesis) ପରୀକ୍ଷା କରାଇବେ କି ନାହିଁ ତାହା ସ୍ଥିର କରିପାରିବେ ।

ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୬ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରାକ୍-ପ୍ରସବ ଯତ୍ନ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୯ ଓ ସପ୍ତାହ-୧୦ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଆମିନୋ ସେଣ୍ଟେସିସ୍ :

ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁଠାରେ ଯଦି କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଥାଏ, ତାହା ଆମିନୋସେଣ୍ଟେସିସ୍ ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଚିହ୍ନଟ ହୋଇପାରେ । ଗର୍ଭର ସପ୍ତାହ-୧୬ରୁ ସପ୍ତାହ-୧୮ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ତରଳ ପଦାର୍ଥକୁ ଆମ୍ନିଅନ୍ କୁହାଯାଏ । ତହିଁରୁ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣର ସିରିଞ୍ଜରେ ବାହାର କରି କୋଷ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା କ୍ରୋମୋଜୋମ୍‌ର ଅସ୍ୱାଭାବିକତାଯୁକ୍ତ ଡ଼ାଉନ୍‌ସ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ ଏବଂ ଜନ୍ମଗତ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଯଥା ସ୍ପାଇନା ବାଇଫିଡ଼ା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିହୁଏ ।

ଆମିନୋ ସେଣ୍ଟେସିସ୍ ପୂର୍ବରୁ ଅଲ୍‌ଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ପରୀକ୍ଷା (ସପ୍ତାହ-୧୬ ଦେଖନ୍ତୁ) କରି ଶିଶୁ ଏବଂ ଗର୍ଭଫୁଲର ଅବସ୍ଥିତି ଦେଖାଯାଏ । ଛୁଞ୍ଚିଯୋଗେ ଏହି ଉଭୟର ଯେପରି କୌଣସି କ୍ଷତି ନ ହୁଏ ସେଥିପାଇଁ ଅଲ୍‌ଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େ । ତେବେ ଅଳ୍ପ କେତେକ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମିନୋ ସେଣ୍ଟେସିସ୍ ପରୀକ୍ଷା ଫଳରେ ଗର୍ଭପାତର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ଏ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ଆପଣ ଆଲୋଚନା କରିପାରନ୍ତି । ଏହି ପରୀକ୍ଷାର ଫଳାଫଳ ଜାଣିବାପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରାୟ ୪ ସପ୍ତାହ ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ପରୀକ୍ଷାରେ କୌଣସି ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିଲେ ଆପଣ ଗର୍ଭପାତ କରାଇପାରନ୍ତି ଅଥବା ଗର୍ଭକୁ ରକ୍ଷାକରି ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ କରିପାରନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ଇଚ୍ଛା ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟପନ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ଯଦି କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ବି ଗର୍ଭପାତ କରାଇବା ଆପଣଙ୍କ ନୀତି ବିରୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ମୂଳରୁ ଆମିନୋସେଣ୍ଟେସିସ୍ ନ କରିଲେ ଚଳିବ ।

ନିମ୍ନଲିଖିତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମିନୋସେଣ୍ଟେସିସ୍ କରାଯାଇଥାଏ ।

- ୩୫ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସର ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଶୁର ସ୍ପାଇନା ବାଇଫିଡ଼ା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କର ଏହି ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ ।
- ଯେଉଁ ମହିଳା ମାନଙ୍କର ପରିବାରରେ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ପାଇନା ବାଇଫିଡ଼ା, ଡ଼ାଉନ୍‌ସ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍, ହିମୋଫିଲିଆ ଏବଂ ମସ୍କୁଲାର ଡ୍ରିଷ୍ଟ୍ରୋଫି ଆଦି ରୋଗ ଥିବାର ଇତିହାସ ଥାଏ -
- ଯେଉଁ ମହିଳା ମାନଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଆଲ୍‌ଫା ଫିଟୋ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥିବାର ଜଣାପଡ଼େ ।
- ଯେଉଁ ମହିଳାଙ୍କର ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ବିକଳାଙ୍ଗ ଶିଶୁ ଥାଏ -



ଆପଣଙ୍କ ପେଟ ଉପରେ ଏକ ଛୁଞ୍ଚିଫୋଡ଼ି ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଆମ୍ନିଓଟିକ୍ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଟାଣି, ତାହାର ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୧୮

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଏହା ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଅଭିଜ୍ଞତା ହୋଇଥିଲେ ଏହି ସମୟରୁ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ଚଳନର ସଂକେତ ପାଇପାରିବେ । ଏହି ସୁଖଦ ଅଭିଜ୍ଞତା ଆପଣଙ୍କର ସାରା ଜୀବନ ଅଭୁଲା ହୋଇରହିବ ।

ଆପଣଙ୍କ ସ୍ତନାଗ୍ର ଯଦି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମତଳ ଥାଏ କିମ୍ବା ଭିତର ଆଡ଼କୁ ପଶିଯାଇଥାଏ (inverted) ତେବେ ପ୍ରସବ ପରେ ଶିଶୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଛି । ସେଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣଙ୍କ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସଂଗେ ଏବେଠାରୁ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ତାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ତାର ହାତଗୋଡ଼ ତ ଭଲଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇସାରିଛି । ବାସ୍, ଏଥର ଦେଖନ୍ତୁ - ସେ ତାର ଗୋଡ଼ରେ କିପରି କିକ୍ ମାରୁଛି । ହାତକୁ ବି ମୁଷ୍ଟିଯୋଦ୍ଧାଙ୍କ ପରି ମାରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ବେଳେ ବେଳେ ଭିଡ଼ିମୋଡ଼ି ହେଉଛି ଏବଂ କଡ଼ ଲେଉଟଉଛି । ତାର ବିକାଶଶୀଳ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଏବେ ଛୋଟଛୋଟ ବାୟୁଥଳୀ (alveoli) ଦେଖାଦେଲାଣି ।



ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରାୟ ୨୦ ସେ.ମି. ବା ୮ ଇଞ୍ଚ ହୋଇଛି ।

ନୋଟ୍ :

ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ : ଲୁଗାପଟା କିଣିବା ସମୟରେ ଆସନ୍ତା କୋଡ଼ିଏ ସପ୍ତାହପରେ କେଉଁ ଋତୁ ହୋଇଥିବ ଏବଂ ପାଣିପାଗ ହାରାହାରି କ'ଣ ଥିବ ସେ ବିଷୟ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀର ପୋଷାକ

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣଙ୍କ ପୋଷାକ କିଣିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ । ଆପଣ ଯଦି ଶାଢ଼ୀ ପିନ୍ଧୁଥାନ୍ତି ତେବେ କେବଳ ଦୁଇଟି କଥା ମନେରଖିବେ । ପ୍ରଥମତଃ ପେଟିକୋଟ ବା ସାୟା ଟିକିଏ ବଡ଼ ହେବ । ଅଣ୍ଟାରେ ଗଣ୍ଠିଦେଇ ନ ପିନ୍ଧି ଟିକିଏ ଢ଼ିଲା ରଖନ୍ତୁ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ବ୍ଲାଉଜ୍ ଓ ଅନ୍ତଃବାସ ଢ଼ିଲା କରନ୍ତୁ । ଅନ୍ତଃବାସ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୮ ଦେଖନ୍ତୁ । ସିନ୍ଥେଟିକ୍ ପୋଷାକ ଛାଡ଼ି ସୂତା (କଟନ୍) ଶାଢ଼ୀ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ।

ଆପଣ ଯଦି ଡ୍ରେସ ପିନ୍ଧୁଥାଆନ୍ତି ତେବେ ଦେହର ଆକାରଠାରୁ କିଛି ବଡ଼ ଆକାରର ଡ୍ରେସ ଆବଶ୍ୟକ । ଅଣ୍ଟାକୁ ସୂତାରେ ନ ବାନ୍ଧି ଇଲାଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡରେ ବାନ୍ଧିବା ଭଲ । ତେବେ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ସାମ୍ନାରୁ ଖୋଲି ହେଉଥିବା ଡ୍ରେସ୍ କିଣନ୍ତୁ । ତଦ୍ୱାରା ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ପାଇଁ ସୁବିଧା ହୁଏ । ଏହିପରି ଦୁଇ ଚାରିଟି ପୋଷାକ ଥିଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ବଦଳାଇ ପିନ୍ଧିବାକୁ ଖୁସି ଲାଗିବ ।

ଡ୍ରେସ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ଯେତେ ହାଲୁକା ହୁଏ - ଭଲ । କାରଣ ଗ୍ରୀଷ୍ମଦିନରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଗରମ ଲାଗିବ । ଶୀତ ଦିନ ହେଲେ ବି ଆପଣଙ୍କୁ ବେଶୀ ଥଣ୍ଡା ଲାଗିବ ନାହିଁ । ସେହି ଅନୁସାରେ ପୋଷାକ କିଣନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ପୋଷାକ ସବୁବେଳେ ପରିଷ୍କାର ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମନେରଖନ୍ତୁ: କାଖତଳେ ଏବଂ ଅଣ୍ଟାପାଖରେ ଡ୍ରେସ୍ ଯଥେଷ୍ଟ ଢ଼ିଲା ହେବା ଦରକାର ।

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ପ୍ରସାଧାନ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୮ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଟିପ୍‌ସ୍ :

- ଆପଣଙ୍କ ଉଦରରୁ ଦର୍ଶକର ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ବେକରେ ନେକ୍‌ଲେସ୍, ସ୍କାର୍ଫ, କିମ୍ବା ଓଠରେ ରଙ୍ଗୀନ୍ ଲିପ୍‌ଷ୍ଟିକ୍, କାନରେ ବଡ଼ ରିଙ୍ଗ୍ ଆଦି ପିନ୍ଧି ପାରନ୍ତି ।
- ଯଦି ଡ୍ରେସ ପିନ୍ଧୁ ଥାଆନ୍ତି ତେବେ ଟ୍ରାଉଜର ଉପରକୁ ଅତି ଢ଼ିଲା ଟି-ସାର୍ଟ ପିନ୍ଧିପାରନ୍ତି ।
- ହାଇହିଲ୍ ଯୋତା ଆଦୌ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯୋତାର ହିଲ୍ ଅଧାଇଞ୍ଚ କିମ୍ବା ଏକଇଞ୍ଚ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ହାଇହିଲ୍ ପିନ୍ଧିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କି ରହେ । ପରେ ଅଣ୍ଟାବ୍ୟଥା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।
- ଅନ୍ତଃବାସଗୁଡ଼ିକ କଟନ କିମ୍ବା କଟନ ମିଶ୍ରିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ମାଟରନିଟି କରସେଟ୍ ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ ବସ୍ତ୍ରାଳୟ ମାନଙ୍କରେ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଫଳରେ ପେଟକୁ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ଶକ୍ତ ଇଲାଷ୍ଟିକ୍ ଥିବା ମୋଜା ନ ପିନ୍ଧିଲେ ଉତ୍ତମ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ଫୀତ ଶିରା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ବ୍ରା' କଥା ସପ୍ତାହ-୮ରେ ସୂଚିତ ହୋଇଛି ।
- ଟ୍ରାଉଜର ପିନ୍ଧିଲେ ତାର ଅଣ୍ଟା ଯେପରି ପ୍ରସାରିତ ହେଉଥିବ - ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ବୋତାମ ଦିଆ କିମ୍ବା ରସିଲଗା ଟ୍ରାଉଜର ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।



Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୧୯

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆଜିକାଲି ଆପଣ ବେଶ୍ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ଦିଶୁଛନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ଭିତରେ ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ଚଳନର ସଙ୍କେତ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତାକୁ ଦ୍ୱିଗୁଣିତ କରିଦେଉଛି । ଯେତେବେଳେ ସୁବିଧା ପାଉଛନ୍ତି ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଠେସ ମାରିବା ବା ବୁଲିବା ଆଦିର ଅନୁଭବକୁ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ : ଏହି ସପ୍ତାହରେ ସ୍ଥାୟୀ ଦାନ୍ତ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ କଢ଼ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ପ୍ରତିଦିନ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଆମ୍ନିଅନ୍ ପିଉଛି । ତା'ର ଅନ୍ତନାଡ଼ିରୁ ଏବେ ବିଭିନ୍ନ ପାଚକ-ରସ ନିର୍ଗତ ହେବା ଫଳରେ ସେ ପିଉଥିବା ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପରିଶୋଷିତ ହେଉଛି । ପରିଶୋଷିତ ହେବାପରେ ସେହି ତରଳ ଶିଶୁର ବୃକକ୍‌ରେ ଛାଣିହୋଇ ପୁଣି ଆମ୍ନିଅନ୍ ତରଳକୁ ଉତ୍ସର୍ଜିତ (excreted) ହେଉଛି ।



ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବର୍ତ୍ତମାନର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୨୨.୫ ସେ.ମି. ବା ୯ ଇଞ୍ଚ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜୀବସାର ଏବଂ ଖଣିଜ ସାର

ଆପଣଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଜୀବସାର ଏବଂ ଖଣିଜସାର ଖାଦ୍ୟରୁ ହିଁ ପାଇବା ଉଚିତ୍ (ସପ୍ତାହ-୩ ଦେଖନ୍ତୁ) । ଆପଣଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନା ସୁସଂଯୋଜିତ ହେବା ବିଧେୟ । କେତେକ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରଭାବେ କେତେକ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ (ନିମ୍ନ ପ୍ରଦତ୍ତ ଅନୁସାରେ) ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ । ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନ ଥିଲେ ଅନାବଶ୍ୟକ ଭାବେ ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜସାରର ପରିପୂରକ ନେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ ଗଠନରେ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବାରୁ ଏହାର ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣ ଖାଦ୍ୟରେ ମିଳିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଶାଗ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆପଣ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଯେତିକି ଶାଗ ଏବଂ ଅଖରୋଟ୍ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି, ଗର୍ଭବତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ତାର ଦୁଇଗୁଣ ଖାଇବା ଦରକାର ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୨ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପୋଷାକନ୍ତୁଙ୍କ ପ୍ରତି ସାବଧାନ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୨ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଆପଣ ଖାଦ୍ୟରୁ କ'ଣ ପାଇବା ଆବଶ୍ୟକ

ଜୀବସାର :

ଜୀବସାର 'ଏ' : ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ଉତ୍ତମ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି, ବ୍ରଣ ଓ ଆଲର୍ଜିରୁ ରକ୍ଷା, ଦାନ୍ତର ଏନାମେଲ୍, କେଶ ଏବଂ ନଖ ଆଦିର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ।

● ଦୁଗ୍ଧ ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ, ତେଲିଆ ମାଛ, ଗାଜର, ଟମାଟୋ ଏବଂ ପାଳଙ୍ଗ ଆଦି ସବୁଜ ଶାଗରେ ଏହା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମିଳେ ।

ଜୀବସାର 'ବି' : ଆଖି ଓ ଚର୍ମର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ମା' କ୍ଷୀର ପ୍ରସ୍ତୁତି, ସଂକ୍ରମଣ, ଦାନ୍ତମୂଳରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିବା ରକ୍ତ କଣିକାର ବିକାଶ ଇତ୍ୟାଦି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

● ଗୋଟା ଶସ୍ୟ, ଗହମ ଗଜା, ଡ଼ାଲି, ସିଝା ଅଣ୍ଡାର କେଶର, ଛେନା, ଦହି, କ୍ଷୀର, ଛତୁ, ଆଳୁ, କଦଳୀ, ସବୁଜ ପରିବା, ଗୋଟା ଗହମର ରୁଟିରେ ଏହା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

ଜୀବସାର 'ସି' : ଲୌହର ପରିଶୋଷଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ତନ୍ତୁପ୍ରସ୍ତୁତି, ସଂକ୍ରମଣର ପ୍ରତିରୋଧ, କ୍ଷତ ଏବଂ ଅସ୍ଥିଭଂଗର ଆଶୁ ଆରୋଗ୍ୟ ତଥା ଗର୍ଭଫୁଲର ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

● ଲେମ୍ବୁ ଓ କମଳା ଜାତୀୟ ଫଳ, ଅଁଳା, ପିଜୁଳି, ଆଳୁ, ସବୁଜ ଓ ହଳଦିଆ ଫଳ ମାନଙ୍କରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ।

ଜୀବସାର 'ଡ଼ି' : କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଏବଂ ଫସ୍‌ଫରସ୍‌ର ପରିଶୋଷଣ ତଥା ଶକ୍ତ ଅସ୍ଥି-ଗଠନରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଥାଏ ।

● ତୈଳଯୁକ୍ତ ମାଛ, ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଏବଂ ଚର୍ମ ଉପରେ ସକାଳିଆ ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମିର ପ୍ରଭାବରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଜୀବସାର-ଡ଼ି ମିଳିଥାଏ ।

ଜୀବସାର 'ଇ' : ଉନ୍ନତ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ଏବଂ ହର୍‌ମୋନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ମୁଖ୍ୟତଃ ଗହମ, ମୁଗ ଓ ବୁଟ ଆଦିର ଗଜା ଏବଂ ଅଣ୍ଡାରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମିଳିଥାଏ ।

ଜୀବସାର 'କେ' : ରକ୍ତଜମାଟ ବାନ୍ଧିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

● ସବୁଜ ପନିପରିବା (ଏବଂ ଆଲଫାଆଲଫା) ରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

ଖଣିଜସାର : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଅସ୍ଥି ଓ ଦାନ୍ତ ମଜବୁତ ହେବାପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ତା' ଛଡ଼ା ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ଠିକ୍ ଭାବେ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ତଥା ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରାୟ ଦୁଇଗୁଣ କାଲସିଅମ୍ ଆବଶ୍ୟକ । କାଲସିଅମର ଅବଶୋଷଣ ପାଇଁ ଜୀବସାର ଡ଼ି ର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

● ସବୁଜ ଶାଗ, କୋବି, ମାଛ, କମଳା, ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଗୋଟା ଶସ୍ୟ, ଡ଼ାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଅଖରୋଟ ଓ ବାଦାମ ଆଦିରେ ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଉପଲବ୍ଧ ।

ଲୌହ : ଆପଣଙ୍କର ଅଧିକ ପରିମାଣର ଲୋହିତ ରକ୍ତକଣିକା ପାଇଁ ଅଧିକ ଲୌହସାର ଆବଶ୍ୟକ । ଜୀବସାର 'ସି' ଲୌହସାର ପରିଶୋଷଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଲୌହସାର ଆବଶ୍ୟକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଡ଼ାକ୍ତର ଏହା ବଟିକା/କ୍ୟାପସୁଲ ଆକାରରେ ଖାଇବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

● ଅଣ୍ଡାର କେସର (ସିଝା), ଇଲିସି ମାଛ, ଗୋଟାଶସ୍ୟ, ପାଳଙ୍ଗଶାଗ, କିସ୍‌ମିସ୍, ଗୁଡ଼ ଆଦିରେ ଏହା ବହୁଳ ଅଂଶରେ ଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟ ପରିପୂରକ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି :

- ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇଥାନ୍ତି ।
- ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ କମ୍ ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ କିମ୍ବା ଗର୍ଭବତୀ ହେଲାବେଳକୁ ଅଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛନ୍ତି ।
- ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ଗର୍ଭବତୀ ହେଲାବେଳକୁ ମେଦବହୁଳ ହୋଇଛନ୍ତି ।
- ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ଅତିମାତ୍ରାରେ ସୀମିତ ବା ପ୍ରତିବନ୍ଧିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ।
- ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କ କୌଣସି ମୁଖ୍ୟ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ (ଯଥା: ଦୁଗ୍ଧଜାତ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ) ଖାଦ୍ୟପ୍ରତି ଆଲର୍ଜି ଥାଏ ।
- ଯେଉଁ ମହିଳା ମାନଙ୍କର ପୂର୍ବଶିଶୁଟି ଗର୍ଭପାତ ଯୋଗୁଁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।
- ଯେଉଁ ମହିଳାଙ୍କର ଗତ ଦୁଇବର୍ଷରେ ତିନୋଟି ଗର୍ଭଧାରଣ ହୋଇଛି ।
- ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କର କୌଣସି ବହୁକାଳିକ ରୋଗ ଥିବା ଯୋଗୁଁ ନିୟମିତ ଔଷଧ ସେବନ କରନ୍ତି ।
- ଯେଉଁ ମହିଳାଙ୍କର ଏକାଧିକ (ଯାଆଁଳା) ଶିଶୁ ଗର୍ଭରେ ଥାଏ ।
- ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ କଠିନ ଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼େ କିମ୍ବା ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକ ମାନସିକ ଚିନ୍ତାରେ ଥାନ୍ତି ।
- ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଧୂମପାନ, ମଦ୍ୟପାନ କିମ୍ବା କୌଣସି ଦୁଷ୍ଟର ବଦଭ୍ୟାସ ଥାଏ ।

ଜାଣିରଖନ୍ତୁ : ସରକାରଙ୍କ ସମନ୍ୱିତ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଯୋଜନା ମାଧମରେ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି ମାନଙ୍କରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳା ଏବଂ ୬ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ମାଗଣାରେ ମିଳେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୨୦

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁ ଉପରକୁ ଠେଲିହେବା ଫଳରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଉପରେ ସାମାନ୍ୟ ଚାପ ପଡ଼ିଛି । ପେଟ ବାହାରକୁ ବାହାରିବା ଫଳରେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଅଧିକ ପ୍ରକଟିତ ହୋଇଛି । ଆପଣଙ୍କ ନାଭି ଏବେ ସମତଳ କିମ୍ବା ବାହାରକୁ ବାହାରି ଦିଶିଲାଣି । ତାହା ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରସବ ହେବା ଯାଏଁ ରହିବ ।

ଶିଶୁ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଦ୍ରୁତ ବେଗରେ ବୃଦ୍ଧିଲାଭ କରୁଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ତାର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୨୫.୫ ସେ.ମି. ବା ୧୦ ଇଞ୍ଚ ହୋଇଛି । ଜନ୍ମ ବେଳକୁ ପ୍ରାୟ ସେ ଏହାର ଦୁଇଗୁଣ ଲମ୍ବା ହୁଏ । ତାର ବର୍ତ୍ତମାନ ଓଜନ ପ୍ରାୟ ୩୪୦ ଗ୍ରାମ । ଏହାପରେ ତାର ବୃଦ୍ଧି ହାର ସାମାନ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଏ । କ୍ରମଶଃ ତାର ମାଂସପେଶୀର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ଏହା ପରଠାରୁ ତାର ସକ୍ରିୟ ଚଳନ ଅନୁଭବ କରିହୁଏ । ଚଳନ ଫଳରେ ପେଟରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ପାଣିଫୋଟକା ଫାଟିଲା ପରି ଅନୁଭବ ହୁଏ ।



ନୋଟ୍ :

Digitized by srujanika@gmail.com

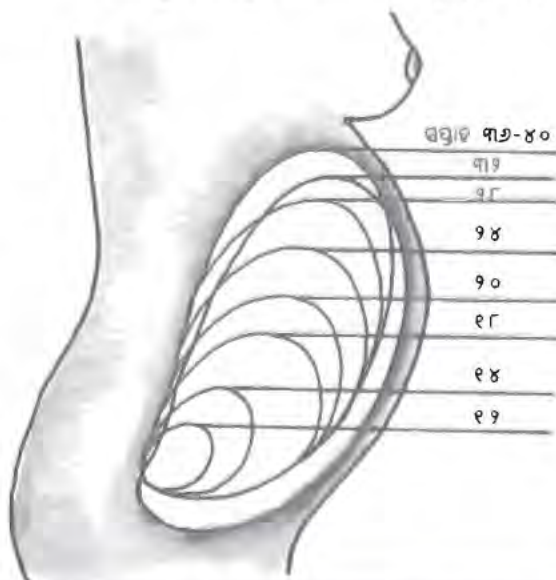
ଜରାୟୁର ଉଚ୍ଚତା

ଜରାୟୁର ଉପର ଭାଗକୁ ପୀନକ ବା ଫଣ୍ଡସ୍ (Fundus) କୁହାଯାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଅଗ୍ରଗତି ଜାଣିବାପାଇଁ ପେଟ ଉପରେ ହାତରଖି ଡ଼ାକ୍ତର ଆପଣଙ୍କ ପୀନକର ଉଚ୍ଚତା ମାପିଥାଆନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଭଗାସ୍ଥିଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଉରସ୍ଥି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେଣ୍ଟିମିଟରରେ ଏହି ଉଚ୍ଚତା ପ୍ରକାଶ କରାଯାଏ । ଆପଣଙ୍କ ସନ୍ତାନକୁ ଧାରଣ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁର ଆକାରରେ ତାର ସ୍ୱାଭାବିକ ଆକାର ୧୦୦୦ ଗୁଣ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଏହା ଉଦରସ୍ଥ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗର ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିନିଏ । ଫଳରେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଶେଷ କିଛି ମାସରେ କେତେକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇପାରେ । ଯଥା : ଧଇଁ ସଇଁ ଲାଗିବା, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟତା, ଛାତିରେ ଜ୍ୱଳନ ଅନୁଭବ କରିବା ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗିବା ।

ସାଧାରଣତଃ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିନଥିବା ଏକ ଜରାୟୁର ପ୍ରସ୍ଥ ପ୍ରାୟ ୫ ସେ.ମି. ବା ଦୁଇଇଞ୍ଚ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୮ ସେ.ମି. ବା ୩୧/୮ ଇଞ୍ଚ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ୬ ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ ଏହା ଏକ ସେଓ ଆକାରର ହୋଇଥାଏ । ୮ମ ସପ୍ତାହ ବେଳେ ଏକ ବଡ଼ କମଳା ଆକାର ଧାରଣ କରେ । ସପ୍ତାହ-୧୪ ବେଳକୁ ଏକ ଛୋଟ ତରଭୁଜ ପରି ଏବଂ ୪୦ ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ ଏହାର ଉଚ୍ଚତା ପ୍ରାୟ ୩୮ ସେ.ମି. ବା ୧୫ ଇଞ୍ଚ, ପ୍ରସ୍ଥ ୨୫.୫ ସେ.ମି. ବା ୧୦ ଇଞ୍ଚ ଏବଂ ସାମ୍ନାରୁ ପଛ ଆଡ଼କୁ ପ୍ରାୟ ୧୦ ସେ.ମି. ବା ୮ ଇଞ୍ଚ ହୋଇଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଜରାୟୁର ଓଜନ ପ୍ରାୟ ୨୦ ଗୁଣ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଗର୍ଭପୂର୍ବରୁ ଏହାର ଓଜନ ମାତ୍ର ୪୦ ଗ୍ରାମ୍ ଥିଲେ, ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଏହା ପ୍ରାୟ ୮୦୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନ ହୋଇଥାଏ ।

ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରଥମ ସନ୍ତାନ ଗର୍ଭରେ ଥିଲେ ପ୍ରାୟ ୩୬ ସପ୍ତାହ ପରେ ଗର୍ଭଭାର ଲାଘବ (Lightining) ହେବା ପରି ଲାଗିବ । ଅର୍ଥାତ୍ ଆପଣଙ୍କ ସନ୍ତାନ ସାମାନ୍ୟ ତଳକୁ ଝୁଙ୍କି ଆସି ଶ୍ରୋଣୀ (Pelvis) ରେ ଆସ୍ଥିତି (engaged) ହୁଏ । ଏହା ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ରୋଣୀ ଏବଂ ଜଂଘ ଉପରେ ଅଧିକ ଚାପ ଅନୁଭୂତ ହେବ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସନ୍ତାନ ବେଳକୁ ଏହା ପ୍ରସବ ଅବ୍ୟବହିତ ପୂର୍ବରୁ ଘଟିପାରେ ।

ସପ୍ତାହ-୧୨ ପରଠାରୁ ଜରାୟୁ ଆଉ ଶ୍ରୋଣୀ ଭିତରେ ନ ରହି ଉପରକୁ ଉଠିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ତା ପରଠାରୁ ଏହା ନିୟମିତ ହାରରେ ବଢ଼ିବଢ଼ି ସପ୍ତାହ-୩୬ ବେଳକୁ (sternum) ଯାଏଁ ପହଞ୍ଚେ । ସେତେବେଳକୁ ବେଳେ ବେଳେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ସାମାନ୍ୟ କଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ ।



ପ୍ରାକ୍-ଗର୍ଭାପସ୍ମାର (Pre-eclampsia) :

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ମଧ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାକ୍-ଗର୍ଭାପସ୍ମାର ଏକ ସମ୍ଭାବନା । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ପରିସ୍ରାରେ ଆଲ୍‌ବୁମିନ୍ ଥାଇ ଏହି ପରିସ୍ଥିତି ଦେଖାଦିଏ । ଏହାର ସଂଶୋଧନ କରାନଗଲେ ମା' ଓ ଶିଶୁ ଉଭୟଙ୍କ ପ୍ରତି ବିପଦ ଦେଖାଦିଏ । ସେଥିପାଇଁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ବାରମ୍ବାର ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ଜରୁରୀ ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରଥମରୁ ଏହି ଅବସ୍ଥାର ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯିବା ସର୍ବୋତ୍ତମ । ଯଦି ପ୍ରାକ୍-ଗର୍ଭାପସ୍ମାର ଦେଖାଦିଏ, ତେବେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତିହୋଇ, ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ରହିବା ଉଚିତ । ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମ ସାଙ୍ଗକୁ, ନିଦ୍ରା ଏବଂ ବୃକକ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ଉପରେ ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ଏବଂ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ହେବା ପରେ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଯିବ । ଏହି ସମୟରେ ଡ଼ାକ୍ତର ଆପଣଙ୍କଠାରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବେ ।

- ଗୋଡ଼, ହାତ, ମୁହଁ ଆଦି ଫୁଲିବା
- ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିବା
- ପରିସ୍ରାରେ ଆଲ୍‌ବୁମିନ୍
- ଅତ୍ୟଧିକ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୨୧

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆପଣଙ୍କୁ ପୂର୍ବରୁ ଯେପରି ଲାଗୁଥିଲା ଧୀରେ ଅବସ୍ଥାରେ ଉନ୍ନତି ହେଉଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣ ଖୁବ୍ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି । ତଥାପି ବିଶ୍ରାମ ପ୍ରତି ଉଦାସୀନ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆବଶ୍ୟକ ମନେ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ନିୟମିତ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଭୋକ ଲାଗୁଛି । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ହେଉଥିବା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିର ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ଓଜନ ଆସନ୍ତା ୧୦ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ହେବ । ତେଣୁ ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହନ୍ତୁ । ଭଲ ଖାଆନ୍ତୁ । ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ : ବର୍ତ୍ତମାନଠାରୁ ଆପଣ ଶିଶୁର ଚର୍ମ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ହରାଇ ଅସ୍ୱଚ୍ଛ ହୋଇଛି (ସ୍ୱାଭାବିକ) । ଶ୍ୱେତ ରକ୍ତକଣିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଏହି ରକ୍ତକଣିକା ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ରୋଗ ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଗ୍ରାମ କରିଥାଏ । ଏବେ ଶିଶୁର ଜିଭ ବିକଶିତ ହୋଇଛି । ଯଦି କନ୍ୟାଶିଶୁ ହୋଇଥାଏ, ତାର ଜରାୟୁ ଆଦି ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି । ଏବେ ତାର ଦୁଇଗୋଡ଼ର ଆକାର ଶରୀର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ସହିତ ଆନୁପାତିକ ହୋଇଛି ।



ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ପ୍ରାୟ ୪୫୦ ଗ୍ରାମ ୨୭.୫ ସେ.ମି. ବା ୧୧ ଇଞ୍ଚ ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଛି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅବକାଶ ବିନୋଦନ

ସାଧାରଣତଃ ଏବେ ଆପଣଙ୍କୁ ବାହାର ଅପେକ୍ଷା ଘରେ ରହିବାକୁ ଭଲଲାଗୁଛି । ତଥାପି ଯଦି ଇଚ୍ଛାହୁଏ ତେବେ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ସହିତ କୌଣସି କୋଳାହଳ ଶୂନ୍ୟ ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନ ବୁଲିବାକୁ ଗଲେ ଭଲ । ବିଶେଷ କରି ସମୁଦ୍ର/ହ୍ରଦ କିମ୍ବା ଜଙ୍ଗଲ ଆଦି ବୁଲିଲେ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ମନେରଖିବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ନ ଗଲେ ପରେ ଆଉ ବାହାରକୁ ଯିବାପାଇଁ ସୁବିଧା ମିଳିନପାରେ । ଏହି ଅବକାଶ ବିନୋଦନ ବିଶ୍ରାମପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଉପଭୋଗ୍ୟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।



ପ୍ରଥମ ତ୍ରୈମାସିକ ବେଳେ ଅଇ ଲାଗିବା, ବାନ୍ତି ହେବା ଏବଂ ଅବଶତା ବାହାରକୁ ଯିବାରେ ଅନ୍ତରାୟ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ତଥାପି ଆପଣ ବୁଲିଯିବା କଥା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି, କେବଳ ଦେହ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥଥିବା ସମୟରେ ଯାଇପାରନ୍ତି ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ତ୍ରୈମାସିକ ହିଁ ଅବକାଶ ବିନୋଦନ ପାଇଁ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସମୟ । ବିଶେଷକରି ସପ୍ତାହ ୨୦ରୁ ସପ୍ତାହ ୨୭ ମଧ୍ୟଭାଗର ସମୟରେ ଆପଣ ସର୍ବାଧିକ ଉପଭୋଗ କରିପାରନ୍ତି । ତେବେ ଦୀର୍ଘସମୟ ଯାନବାହାନରେ ବସିବା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଅନୁଚିତ । ନିଜର ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ଚାଲୁରଖିବା ପାଇଁ ମଝିରେ ମଝିରେ ଚଲାବୁଲା କରନ୍ତୁ । ତୃତୀୟ ତ୍ରୈମାସିକ ସମୟରେ ଦୀର୍ଘଯାତ୍ରା ଆଦୌ ସମୀଚୀନ ନୁହେଁ । ଉଡ଼ାଯାହାଜରେ ଗଲାବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭ ସପ୍ତାହ-୨୮ ଅତିକ୍ରମ କରିଥିଲେ ଡ଼ାକ୍ତର ସାର୍ଟିଫିକେଟ ଦେବାପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ସପ୍ତାହ-୩୬ ପରେ କୌଣସି ଏଆର୍‌ଲାଇନ୍ ଯାତ୍ରାପାଇଁ ଅନୁମତି ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଅବକାଶ ବିନୋଦନ ପାଇଁ ସାବଧାନତା :

<u>କରଣୀୟ</u>

- ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ଆପଣ ଯଦି ଏକ ମାସରୁ ଅଧିକ କାଳ ବାହାରକୁ ଯିବାର ଥାଏ, ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।
- ସାଥିରେ ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ସମସ୍ତ ବିବରଣୀ ଆଦି ନେଇଥାଆନ୍ତୁ ।
- ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଯଦି କେଉଁଠାରେ କିଛି ଟୀକା ନେବାକୁ ପଡ଼େ - ସେ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।
- କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ତରବରରେ ଗାଡ଼ି ଆଦି ଚଢ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କ ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟରେ ଗାଡ଼ିର ବିଳମ୍ବ ପାଇଁ କିମ୍ବା ପ୍ରାବଧାନ ରଖିଥାଆନ୍ତୁ ।
- ଦୂରସ୍ଥାନକୁ କାର୍ ଅପେକ୍ଷା ରେଳଗାଡ଼ିରେ ଯାତ୍ରା କରିବା ନିରାପଦ ।

<u>ବର୍ଜନୀୟ</u>

- ପ୍ରଥମ ତ୍ରୈମାସିକରେ ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ନ ଥିଲେ ଯାତ୍ରା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ପୂର୍ବ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରଥମ ତ୍ରୈମାସିକରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ କିମ୍ବା ଗର୍ଭପାତ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଏପରି ଯାତ୍ରା ଆପଣଙ୍କ ପକ୍ଷେ ନିତାନ୍ତ ବର୍ଜନୀୟ ।
- ଯାତ୍ରା ଅବଶତା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ଔଷଧ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ଅଜଣା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବୁଲିଗଲା ବେଳେ ବୋତଲ (ମିନରାଲ୍) ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।
- ଶରୀରକୁ କଷ୍ଟ ହେଲାପରି ବୁଲାବୁଲି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୨୨

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

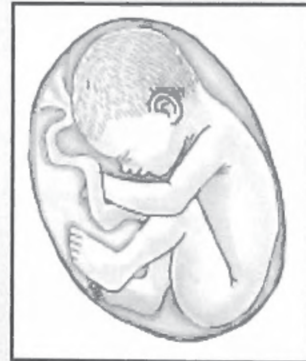
ରବି

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଏବେ ଶିଶୁ କେତେବେଳେ ଶୋଉଛି ତ କେତେବେଳେ ଉଠି ଖୁବ୍ ସକ୍ରିୟ ହେଉଥିବାର ଆପଣ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ତ ଆପଣ ଶୋଇବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କଲାବେଳେ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି । ଏବେ ତାର ଏହି ଦୁଷ୍ଟାମୀ ଖୁବ୍ ମିଠା ମିଠା ଲାଗୁଛି !

ହଁ, ସମୟ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କର ଆମ୍ବିଳା ହେକୁଟି ଆସୁଛି । ଦୁଇଟି ଆଣ୍ଟାସିଡ୍ ବଟିକା ଚୋବେଇ ଖାଇଦିଅନ୍ତୁ । ଭଲ ଲାଗିବ । ମାଢ଼ିରୁ ରକ୍ତ ପଡୁଥିଲେ ସପ୍ତାହ-୮ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ : ୫ମ ମାସ ଶେଷ ବେଳକୁ ଶିଶୁର ଶରୀର ଉପରେ ଧଳାରଙ୍ଗର, ଛେନା ସଦୃଶ ଏକ ତେଲିଆ ପଦାର୍ଥ ଦେଖାଦେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ଏହାକୁ ଭରନିକ୍ସ (Vernix) ବା ଗର୍ଭସ୍ନେହ କୁହାଯାଏ । ୯ ମାସ କାଳ ଶିଶୁ ପାଣିଭିତରେ ରହୁଥିବାରୁ ତାର ଦେହକୁ ଏହି ପଦାର୍ଥ ବିପଦରୁ ରକ୍ଷାକରେ । ଏହା ଚର୍ମ ଉପରେ ଲାଗିରହେ । ଜନ୍ମନେବା ପୂର୍ବରୁ ଏଥିରୁ ଅଧିକାଂଶ ଅଂଶ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତେବେ ପ୍ରସବ ବେଳେ ଶିଶୁର ଶରୀର ଚିକ୍କଣ ରହିବା ପାଇଁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଏହା ଦେହରେ ଲାଗି ରହିଥାଏ ।



ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୨୯ ସେ.ମି. (୧୧½ ଇଞ୍ଚ) ଏବଂ ଓଜନ ପ୍ରାୟ ୫୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ହୋଇଛି ।

ନୋଟ୍ :

ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ : ଏଯାଏଁ ଦନ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ନ ଥିଲେ ଏବେ ଶୀଘ୍ର ନିଅନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ରହନ୍ତୁ – ୧

ଆପଣଙ୍କର ଇଚ୍ଛା ନ ଥିଲେ ହେଁ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ହିଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ପନ୍ଥା । ସକାଳିଆ ପ୍ରାୟ ଅଧକିଲୋମିଟରରୁ ଏକ କିଲୋମିଟରେ ଚାଲିବା ଏବଂ ଶ୍ରୋଣୀ ତଳ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭପ୍ରଦ (ସପ୍ତାହ-୧୫ ଦେଖନ୍ତୁ)

ଆପଣଙ୍କୁ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ ଭଲଲାଗେ ତାହାହିଁ କରନ୍ତୁ । ନିକଟରେ ଯଦି କୌଣସି କ୍ଲବ ଆଦି ଥାଏ କିମ୍ବା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଉଥାଏ, ସେଠାରେ ସଭ୍ୟା ହୋଇପାରନ୍ତି । ତେବେ ନିମ୍ନରେ କେତେକ ସାଧାରଣ ବ୍ୟାୟାମ ପଦ୍ଧତି ଦିଆଯାଇଛି । ସେତିକି ଅନୁସରଣ କଲେ ବି ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ପୂର୍ବରୁ କେବେ ଗର୍ଭପାତ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ପ୍ରଥମ ୩ ମାସରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବା ପରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ବ୍ୟାୟାମ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼ାଇ ୧୦ ଥର ଯାଏଁ କରନ୍ତୁ । କୌଣସି ବ୍ୟାୟାମ ଝଟ୍କା ଦେଇ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପ୍ରତିଟି ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ଏକରୁ ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ବିଶ୍ରାମ କରି ପରବର୍ତ୍ତୀ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।

କୌଣସି ବ୍ୟାୟାମରେ ନିଜକୁ କଷ୍ଟ ହେଲାପରି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଦଣ୍ଡବୈଠକ ପରି ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ଉଦରସ୍ଥ ମାଂସପେଶୀ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।

ନିୟମିତ ତାଳରେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଯେଉଁ ଅଂଶର ବ୍ୟାୟାମ ହେଉନାହିଁ, ସେ ସବୁକୁ ଶିଥିଳ କରି ରଖନ୍ତୁ । ତଳୁ ଉଠିଲାବେଳକୁ ସବୁବେଳେ ବାମକଡ଼କୁ ଗଡ଼ି ହାତରେ ଭରା ଦେଇ ଧୀରେ ଉଠନ୍ତୁ । ବ୍ୟାୟାମ ଶେଷ ହେବା ପରେ କିଛି ସମୟ ନୀରବରେ ଶୋଇ ରହନ୍ତୁ । ଧୀରେ କଡ଼ ଲେଉଟାଇ ହାତ ଭରା ଦେଇ ଉଠନ୍ତୁ ।

ଶ୍ରୋଣୀ ତଳର ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୧୫ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଶିଥିଳତା-ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୩୦ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ସଠିକ୍ ମୁଦ୍ରା ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୩୫ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଅଣ୍ଟାସଳଖିବା ବ୍ୟାୟାମ :

ପଛପାଖ (ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ) କାନ୍ଥରେ ଲଗାଇ ସିଧାହୋଇ ବସନ୍ତୁ ।

୧. ଦୁଇ ଗୋଡ଼ର ତଳିପାକୁ ପରସ୍ପର ସହିତ ଯୋଡ଼ି ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁକୁ ତଳ ଆଡ଼କୁ ଗାଲିଚା ଉପରକୁ ଠେଲନ୍ତୁ କଷ୍ଟ ହେଉଥିଲେ ପ୍ରଥମେ ବାମ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଓ ପରେ ଡ଼ାହାଣ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଠେଲନ୍ତୁ ।

୨. ଏଥର ଦୁଇ ପାଦକୁ ପୂର୍ବପରି ଯୋଡ଼ିରଖି ଆପଣଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରକୁ ନିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ଜଙ୍ଘ ପ୍ରସାରିତ ହେବାପରି ମନେହେବ ।





ପେଟର ମାଂସପେଶୀର ବ୍ୟାୟାମ :

୧. ଆପଣ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ବଙ୍କା ରଖନ୍ତୁ । ଦୁଇପାଦ ଭୂମି ସହିତ ଲାଗିରହୁ । ଦୁଇ ହାତ ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଗଲା ପରି ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରହୁ । ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ କାନ୍ଧତଳେ ଏକ ପତଳା ତକିଆ ରଖନ୍ତୁ । ପେଟର ମାଂସପେଶୀକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ପିଠିଆଡ଼କୁ ଟାଣନ୍ତୁ । ୩ ସେକେଣ୍ଡ ଯାଏଁ ସେହିପରି ରଖନ୍ତୁ । ତା ପରେ ଆସ୍ତେ ଶିଥିଳ ହୁଅନ୍ତୁ । (ଦେହର ଗଠନ ଫେରିପାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।)

୨. ଆପଣଙ୍କ ଅଣ୍ଟାକୁ ଭୂମି ସହିତ ଲଗାଇ ରଖି ଦୁଇ ପାଦକୁ ଧୀରେ ଦୂରକୁ ଟାଣନ୍ତୁ । ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଓ ଆଣ୍ଠୁ ଯେପରି ଭୂମିସ୍ପର୍ଶ କରିବ । ତା ପରେ ଧୀରେ ଗୋଟିଏ ଆଣ୍ଠୁ ଏବଂ ପରେ ଅନ୍ୟ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସିଧା କରନ୍ତୁ । କୌଣସି ସମୟରେ ଯଦି ଅଣ୍ଟାରେ ବ୍ୟଥା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ସେଠାରେ ବ୍ୟାୟାମକୁ ବନ୍ଦ ରଖନ୍ତୁ । ନଚେତ ଏହାକୁ ୧୦ ଥର ଯାଏଁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୨୩

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଏହି ସପ୍ତାହରେ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତି ୨୦ ମିନିଟ୍‌ରେ ଥରେ ଆପଣଙ୍କ ପେଟ ୧୫-୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ଯାଏଁ ଶକ୍ତ ଲାଗୁଛି କି ? ଏହା ଫଳରେ କୌଣସି ବ୍ୟଥା ହୁଏନାହିଁ । ଏହାକୁ ଜରାୟୁର 'ବ୍ରାକ୍ସଟନ୍ ହିକ୍‌ସ' ସଙ୍କୁଚନ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଫଳରେ ଜରାୟୁର ସଠିକ୍ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ତାର ରକ୍ତ ସଂଚାଳନରେ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ବେଳେ ବେଳେ ପେଟର ଦୁଇପାର୍ଶ୍ୱରେ ଆପଣଙ୍କର ଏକ ରେଖାରେ ସାମାନ୍ୟ କଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତ ହୋଇପାରେ, ଜରାୟୁର ମାଂସପେଶୀ ଟାଣିହେଲେ ଏହି ବ୍ୟାଥା ହୁଏ । ବ୍ୟସ୍ତ ନ ହୋଇ ସାମାନ୍ୟ ବିଶ୍ରାମ କଲେ ବ୍ୟଥା ଦୂର ହୁଏ ।

ଶିଶୁ : ଏବେ ଆପଣଙ୍କର ଶିଶୁ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଗରେ ବୁଲିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ବିଶେଷ କରି ପେଟ ଉପରେ ସ୍ପର୍ଶ କଲେ ବା ସାମାନ୍ୟ ଶବ୍ଦ କଲେ କାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଭାବେ ତାର ଚଳନ ହୋଇପାରେ । ଅଧିକ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିଲେ ସେ ପେଟଭିତରେ ଠେସ ମାରି ଡ଼େଇଁପାରେ । ଆମ୍ନିଅନ୍ ତରଳ ଏବେ କିଛି ପାନ କରି ସାମାନ୍ୟ ପରିସ୍ରା ସେ ପରିତ୍ୟାଗ କରୁଛି । ବେଳେବେଳେ ସେ ହେଉଡ଼ି ମାରିପାରେ । ଆପଣ ସେତେବେଳେ ତାର ଏହି ସମସ୍ତ କ୍ରିୟା-ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି ।



ଆପଣଙ୍କ ଡ଼ାକ୍ତର କିମ୍ବା ନର୍ସ ଶିଶୁର ସ୍ଥାନ ନିରୂପଣ କରି ତାର ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ଶୁଣିପାରନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ରହନ୍ତୁ – ୨

ନିମ୍ନରେ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଆଉ କେତେକ ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଦିଆଗଲା । ତଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ପିଠି, ସ୍ତନ ଏବଂ ଶ୍ରୋଣୀ ଅଞ୍ଚଳ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇପାରିବ । ତେବେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ହେଲେ ଧୀରେ କରିବେ । ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସପ୍ତାହ-୨୨ ଦେଖନ୍ତୁ ।



ପିଠିର ସଶକ୍ତିକରଣ :

୧. ଦୁଇ ହାତ ପାପୁଲି ଓ ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁରେ ଭରାଦେଇ ଭୂମି ଉପରେ ଚତୁଷ୍ପଦ ପ୍ରାଣୀ ପରି ରହନ୍ତୁ । ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ଏବଂ ହାତ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଫୁଟର ଦୂରତା ରଖନ୍ତୁ । ପିଠିକୁ ବଙ୍କା କରି ମୁଣ୍ଡକୁ ସାମାନ୍ୟ ତଳକୁ ଝୁଙ୍କାଇ ପିଠିକୁ ବଙ୍କା କରନ୍ତୁ । ଫଳରେ ବେକଠାରୁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଶେଷଯାଏଁ ଟାଣି ହେଲାପରି ଲାଗିବ । ଏଥର ଧୀରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସନ୍ତୁ ଦେହକୁ ଢ଼ିଲା କରନ୍ତୁ । ବିଶ୍ରାମ ପରେ ଆଉଥରେ ପୂର୍ବପରି କରନ୍ତୁ ।

୨. ଭୂମି ଉପରେ ଚତୁଷ୍ପଦ ପ୍ରାଣୀପରି (ବିରାଡ଼ି) ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ଏବଂ ଦୁଇ ପାପୁଲି ଭରାଦେଇ ରହନ୍ତୁ । ଏଥର ପିଠିକୁ ଉପରକୁ ଏବଂ ମଥାକୁ ତଳକୁ କରନ୍ତୁ । ଫଳରେ ବେକରୁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଶେଷଯାଏଁ ଟାଣିହେଲା ପରି ଅନୁଭବ କରିବେ । ତା' ପରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉପରକୁ ଟେକନ୍ତୁ ଏବଂ ପିଠିକୁ ଢ଼ିଲା କରନ୍ତୁ । ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସନ୍ତୁ । ବିଶ୍ରାମ ଏକମିନିଟ୍ ପରେ ଆଉ ପରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।



ବସିବା : ବସିବା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ରୋଣୀର ବିଭିନ୍ନ ଗଣ୍ଠି ଅଧିକ ନମନୀୟ ହୁଏ । ଜଙ୍ଘ ଏବଂ ପିଠିର ମାଂସପେଶୀ ସବଳ ହୁଏ । ୧.ଆପଣଙ୍କ ପିଠିକୁ ସିଧା ଏବଂ ଦୁଇ ପାଦକୁ ଏକଫୁଟ ବ୍ୟବଧାନରେ ରଖି ତଳେ ବସିବା ମୁଦ୍ରାକୁ ଆସନ୍ତୁ । ୨. କହୁଣୀକୁ ଦୁଇ ଜଙ୍ଘ ମଝିରେ ଚିପି ରଖନ୍ତୁ । ଦୁଇ ଗୋଇଠି ଉପରେ ଯେପରି ସମାନ ଭାର ପଡ଼ିବ - ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଶରୀର ସଠିକ ମୁଦ୍ରା ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୩୧ ଦେଖନ୍ତୁ ।



ଛାତିର ମାଂସପେଶୀ :

୧. ଦୁଇଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦି ତଳେ ବସନ୍ତୁ । ଡ଼ାହାଣ କଟିକୁ ବାମ ହାତରେ ଏବଂ ବାମହାତ କଟିକୁ ଡ଼ାହାଣ ହାତରେ ଧରନ୍ତୁ । ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସ ନେଇ ଥରେ ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସ ନେଇ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ତା' ପରେ ଦୀର୍ଘ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ଧରି ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ସେ ସମୟରେ କାନ୍ଧ ଏବଂ ପଞ୍ଜରାକୁ ତଳକୁ ଠେଲନ୍ତୁ ।

୨. ଚିବୁକକୁ ଛାତି ଆଡ଼କୁ ଝୁଙ୍କାଇ ରଖି ଦୁଇ ହାତକୁ ଦଶଥର କହୁଣୀ ଆଡ଼କୁ ନବା ଆଣିବା କରନ୍ତୁ । ତା' ପରେ ଧୀରେ ମଥା ଉପରକୁ ଉଠାଇ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଆଉଥରେ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଏତେ ସମୟ ନିଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ରଖିବା ସମ୍ଭବ ନ ହୁଏ ତେବେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସମୟ ବଢ଼ାନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୨୪

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଧୀରେ ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ବୋଧହୁଏ ଆପଣ ଓଜନର ପ୍ରଭାବ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ଯୋତା ବା ଚପଲରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଆରାମ ମିଳୁନଥିଲେ ତାହା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ବିଶ୍ରାମ କରୁଛନ୍ତି । ପାଦ ଦୁଇଟିକୁ ଟେକି ରଖନ୍ତୁ । ଶୋଇଲା ବେଳେ ମୁଣ୍ଡତଳେ ନ ଦେଇ ପାଦତଳେ ତକିଆ ରଖନ୍ତୁ ।

ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଭାର ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇଗଲେ, ଆପଣଙ୍କ ଉପରିସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀକୁ ଅନୁରୋଧ କରି ତାହାକୁ ଲାଘବ କରାଇବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ନଚେତ୍ ଛୁଟି ନିଅନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ : ଏବେ ମଧ ଶିଶୁ ଖୁବ୍ ପତଳା ହୋଇଛି । ତାର ଚର୍ମ ଲୋଚାକୋଚା ରହିଛି । କାରଣ ଚମତଳେ ଚର୍ବି ଏଯାବତ ଜମିନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ତାର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ବଢ଼ିଚାଲିଛି । ତାର ହାତ ଏବଂ ଗୋଡ଼ରେ ପ୍ରାୟ ସ୍ୱାଭାବିକ ମାଂସପେଶୀ ବିକଶିତ ହୋଇଛି ଏବଂ ତାହା ଯଥେଷ୍ଟ କାମ କରୁଛି । ତାର ହସ୍ତରେଖା ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଠି ମାନଙ୍କରେ ରେଖା ଦେଖାଦେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ତାର ଆଖିପତା ଗୁଡ଼ିକ ଏବେ ବିଭାଜିତ ହୋଇଛି ଫଳରେ ଆଖି ଖୋଲିବାରେ ଆଉ କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ ।



ଶିଶୁର ଦୁଇହାତ ଏବେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକଶିତ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟରତ । ମାଂସପେଶୀର ଉଚିତ ସଂଯୋଜନା ଫଳରେ ସେ ତାର ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା ଆରମ୍ଭକରିଛି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶିଶୁର ବାପାଙ୍କ ଭୂମିକା

ଆପଣଙ୍କ ପରି ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଭବିଷ୍ୟତ ସନ୍ତାନ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଆନନ୍ଦିତ ଏବଂ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ । ଭାବି ସନ୍ତାନ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଚିନ୍ତା ଏକ ପ୍ରକାର ହେଲେ ତାଙ୍କ ଚିନ୍ତା ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାରର ହୋଇପାରେ । ଆପଣ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାକୁ ନେଇ ବିଶ୍ରାମ ଆବଶ୍ୟକ କଲାବେଳେ ପୁରୁଷଙ୍କ ଆଡୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ ମିଳିବା ଦରକାର ।

ସବୁବେଳେ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ସୁଖ-ଦୁଃଖରେ ଭାଗୀଦାର କରାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରନ୍ତୁ । ଶିଶୁ ଠେସ ମାରିଲା ବେଳେ ତାଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ । ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାକୁ ଗଲାବେଳେ ତାଙ୍କୁ ସାଥିରେ ନିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରସବକାଳୀନ ପରାମର୍ଶ ବେଳେ ତାଙ୍କୁ ଆସିବାକୁ କହନ୍ତୁ । ଅବଶ୍ୟ ଯଦି ସେ ଆସି ନ ପାରୁଛନ୍ତି ସେଥିରେ ମନଦୁଃଖ କରିବା ଉଚିତ୍ ହେବନାହିଁ ।

ଆପଣଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିରେ ମୁହୁର୍ମୁହୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିପାରେ । ତେଣୁ ଆପଣଙ୍କର ଅନୁଭୂତିକୁ ମନଖୋଲି ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତୁ । ବେଳେବେଳେ ସେ ଆପଣଙ୍କୁ ହୁଏତ ଠିକ୍ ଭାବେ ବୁଝିନପାରନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ମନଦୁଃଖ ବା ଅଭିମାନ ନ କରି ଆପଣ ଅସୁସ୍ଥତା ବା ଅବଶତା ଅନୁଭବ କଲାବେଳେ ତାଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନେବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟାକରନ୍ତୁ ।

ବେଳେବେଳେ ଆପଣ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତରେ ସନ୍ତାନ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ନିଜକୁ ଏକ ଅସହାୟ ପାର୍ଶ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଭାବେ ଆବିଷ୍କାର କରିଥାଆନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ତାଙ୍କର ଈର୍ଷା ବି ହୋଇପାରେ । ଏଭଳି ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ସେ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସହଜ ହୁଅନ୍ତୁ । ପ୍ରକୃତରେ ସନ୍ତାନପାଇଁ ଉଭୟ ବାପା ଓ ମା'ଙ୍କ ସ୍ନେହଲୋଡ଼ା ହୁଏ । ଏକକ ସ୍ନେହ ପାଇ ସନ୍ତାନ କେବେ ମାନସିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ହୁଏନାହିଁ । ତେଣୁ ସବୁବେଳେ ଶିଶୁପାଇଁ ସ୍ୱାମୀଙ୍କର ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ନେହ ଯେପରି ରହେ - ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧ ସମ୍ଭବ ନ ହେଲେ ବି ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ସହିତ ସାମାନ୍ୟ ଦୈହିକ ସ୍ପର୍ଶ ଭାବି-ସନ୍ତାନ ପ୍ରତି ଉଭୟଙ୍କ ମମତାକୁ ଦ୍ୱିଗୁଣିତ କରେ ।

ପ୍ରସବ ବେଳେ ଶିଶୁର-ବାପାଙ୍କ ଭୂମିକା ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୩୮ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଗର୍ଭକାଳରେ ଯୌନ ସଂପର୍କ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୧୫ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଅନ୍ୟ ଶିଶୁଙ୍କ ଯତ୍ନ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୧୪ ଦେଖନ୍ତୁ ।



ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ ପଦେ :

ଆପଣ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ଆଶ୍ୱାସନା ଦିଅନ୍ତୁ । ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସୁଖ-ଦୁଃଖରେ ଭାଗ ନିଅନ୍ତୁ । ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କପ୍ରତି ଦରଦ ଦେଖାଇବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ତାଙ୍କୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସାହସ ଦେବା ଏବଂ ଯେଉଁଠି ପାରିବେ ଆପଣ ତାଙ୍କୁ ଗଭୀର ପ୍ରେମ କରନ୍ତି ବୋଲି ଜଣାଇବା ଉଚିତ୍ । ତାଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ବେଳେ ସମସ୍ତ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଘର କାମ ଆଦିରେ ଭାଗ ନିଅନ୍ତୁ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ବହି ପଢ଼ନ୍ତୁ । ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପରେ ସନ୍ତାନ ଲାଳନ ପାଳନ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଇଁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।

ବାପାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କର୍ମସୂଚୀ :

- ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାର ରାସ୍ତା, ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ନାମ, ଠିକଣା, ଟେଲିଫୋନ ନମ୍ବର ଜାଣନ୍ତୁ ।
- ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା ଆଗରୁ ଦେଖି କେଉଁଠାରେ ପ୍ରସବ ରୁମ୍ (ଲେବରରୁମ୍) ଓ ୱାର୍ଡ଼ ଆଦି ବୁଝିନିଅନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରସବୱାର୍ଡର ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ପୂର୍ବରୁ ଜାଣନ୍ତୁ (ସପ୍ତାହ-୩୭ ପଢ଼ନ୍ତୁ)
- ପୀଡ଼ା ନାଶକ ବିଷୟରେ ଜାଣିନିଅନ୍ତୁ (ସପ୍ତାହ-୩୫ ଦେଖନ୍ତୁ)
- ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ବିଷୟରେ ଯେତେ ପାରୁଛନ୍ତି ଜାଣନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୨୫

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଅନେକ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଏଇ ସପ୍ତାହ ହିଁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ସମୟ । ଆପଣ ବି ଏଥିରୁ ସର୍ବାଧିକ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନର ଆଧିକ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଆପଣଙ୍କ ମୁଖ ମଣ୍ଡଳ ରକ୍ତିମାରେ ଭରିଯାଉଛି । ଆପଣଙ୍କୁ ବେଶ୍ ସନ୍ତୋଷ ଲାଗୁଛି ।

ତେବେ ଏହାର ଅପରପାର୍ଶ୍ୱରେ ଆପଣ କେତେକ ଅସୁବିଧାର ମଧ୍ୟ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି । ତନ୍ମଧ୍ୟରେ, ଅଣ୍ଟାବ୍ୟଥା, ପେଟକଟା ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗିବା ଅନ୍ୟତମ । ଆପଣଙ୍କ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥା ଅପେକ୍ଷା ଏବେ ଶତକଡ଼ା ୫୦ ଭାଗ ଅଧିକ କାମ କରୁଛନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଅଧିକ ଥିବାରୁ ଦେହରୁ ଝାଳ ଅଧିକ ବାହାରିବା ଯୋଗୁଁ ଆପଣଙ୍କୁ ବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗୁଛି ।

ଶିଶୁ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଅସ୍ଥି-କେନ୍ଦ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ଧୀରେ ଦେଖାଦେଇ ସେଗୁଡ଼ିକ ଶକ୍ତ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲାଣି । ଶିଶୁ ଦେହରେ ଚର୍ବି ଲାଗିବାକୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ।



ଏବେ ଶିଶୁ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବେ ବଢ଼ିଚାଲିଛି । ତାର ଦେହର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୩୫ ସେ.ମି. ବା ୧ ଫୁଟ ୨'' ହୋଇଛି । ଓଜନ ପ୍ରାୟ ୮୫୦ ଗ୍ରାମ ।

ନୋଟ୍ :

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶରୀର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି

ପୂର୍ବରୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ 'ଦୁଇଜଣ'ଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଇବାକୁ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଉଥିଲା । ଏବେ କିନ୍ତୁ କୁହାଯାଉଛି ଯେ, ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସେମାନେ ଅଯଥା ଓଜନ ବଢ଼ାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ କାରଣ କେବଳ ଶିଶୁ ଓ ଗର୍ଭଫୁଲକୁ ବାଦ୍‌ଦେଲେ ବାକି ଯେତେ ବଢ଼ିଥିବା ଓଜନ ପ୍ରସବ ପରେ ମଧ୍ୟ ମହିଳାଙ୍କ ଦେହରେ ରହିଯାଏ । ଆହୁରି ବି ଦେଖାଯାଏ ଯେ, କମ୍ ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ ମହିଳା ମାନଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରାୟତଃ ଅଳ୍ପ ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ନେଇଥାଏ । ତେଣୁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଫଳାଫଳ ପାଇଁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କର ଓଜନ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼ିବା ଉଚିତ । ଯେତେଥର ଆପଣ ପ୍ରାକ୍‌ପ୍ରସବ ଯତ୍ନ ପାଇଁ ଡ଼ାକ୍ତର ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଦିଦିଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତି ଆପଣଙ୍କର ଓଜନ ନିଆଯାଏ । ତହିଁରୁ ଆପଣଙ୍କ ପେଟରେ ଶିଶୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ବଢୁଛି କି ନାହିଁ ଜଣାପଡ଼େ । ହଠାତ୍ ଯଦି ଓଜନରେ ବୃଦ୍ଧି କିମ୍ବା ହ୍ରାସ ହୁଏ, ତାହା ଅଶୁଭ ସଂକେତ । ଅତ୍ୟଧିକ ଓଜନ ବଢ଼ିଲେ ତାହା ପ୍ରାକ୍-ଗର୍ଭାପସ୍ମାର (Pre-eclampsia) ର ସୂଚନା (ସପ୍ତାହ-୨୦ ଦେଖନ୍ତୁ) ହୋଇପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ପାଣି ଆଦି ପିଇବା ହ୍ରାସ କଲେ କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ନିଷେଧ କରାଇଲେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୁଏନାହିଁ । ତେଣୁ ସେପରି ସ୍ଥଳେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଚାଲୁରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସପ୍ତାହ-୧୨ରୁ ସପ୍ତାହ-୨୦ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣ ମୋଟ ବଢୁଥିବା ଓଜନର ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଲାଭ କରନ୍ତି । ସପ୍ତାହ ୨୦ରୁ ସପ୍ତାହ ୩୦ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣ ଆଉ ଅର୍ଦ୍ଧେକ ଲାଭ କରନ୍ତି । ଏବଂ ଶେଷ ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ବଢ଼େ ସପ୍ତାହ ୩୦ରୁ ସପ୍ତାହ ୩୮ ମଧ୍ୟରେ । ଶେଷ ଆଡ଼କୁ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ହଠାତ୍ ବଢ଼ିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରୁଛି, ତାହା ମୁଖ୍ୟତଃ ଜଳ ଅବଧାରଣ (Water retention) ଯୋଗୁଁ ହୋଇଛି ବୋଲି ବୁଝାଯାଏ । ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପରେ ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ଚାଲିଯାଏ । ତେବେ ଯେତେ କମ୍ ଓଜନ ବଢ଼ିଥିବ (ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ) ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବର ପରେ ପରେ ସେ ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇବା ସେତେ ସହଜ ହୁଏ ।

ଯଦି ଗର୍ଭ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ବଢ଼ିଯାଏ, ତେବେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆଦୌ ଆହାର ସଂକୋଚନ (dieting) କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବରଂ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଆହାର ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୩ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଜୀବସାର ଏବଂ ଖଣିଜ ସାର ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୧୯ ଦେଖନ୍ତୁ ।



ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାୟ ୧୩.୫ କି.ଗ୍ରା. ଓଜନ ବଢ଼ିଥାନ୍ତି । ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପରେ ସେମାନଙ୍କ ଓଜନ ଗର୍ଭବତୀ ହେବା ପୂର୍ବର ଓଜନଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୩-୪ କିଲୋ ଅଧିକ ଥାଏ ।



ମୋଟ ପ୍ରାୟ ୧୩.୫ କିଲୋଗ୍ରାମ୍

ଉପରୋକ୍ତ ଚିତ୍ରରେ ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିର ଅନୁପାତର ବିତରଣ ଦର୍ଶାଯାଉଛି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୨୬

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

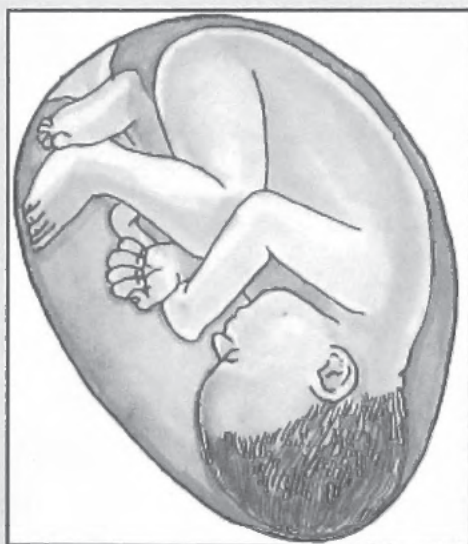
ଶନି

ରବି

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଏବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ଲାଗୁଛି । ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଥିଲାପରି ବି ଲାଗୁଛି । ତାର ସଦୁପଯୋଗ କରନ୍ତୁ । ନିଜପାଇଁ, ଘରପାଇଁ ଏବଂ ନିକଟ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଆସିବାକୁ ଥିବା ସନ୍ତାନ ପାଇଁ କିଛି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ଥିଲେ କରିପାରନ୍ତି । ଘରେ ସାମାନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ପାରନ୍ତି । ଶିଶୁପାଇଁ କୁନି କୁନି ପୋଷାକ, ମୋଜା ସ୍ୱେଟର ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ଆନନ୍ଦ ପାଇପାରନ୍ତି । କିଛି କିଣିବା ପାଇଁ ମନେକଲେ ଏକ ତାଲିକା କରି କିଣିଦିଅନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ : ଶିଶୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ଶ୍ୱସନୀ (bronchus) ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରଣ ହେଉଛି । ତେବେ ସେ ଜନ୍ମ ନ ହେବାଯାଏଁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବନାହିଁ । ଏଥର ଦେହ ସହିତ ଆନୁପାତିକ ଆକାରରେ ମୁଣ୍ଡ ଦିଶିଲାଣି । ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଚର୍ବି ଲାଗିବା ଆରମ୍ଭ ହେଲାଣି ।



ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଏବେ ପ୍ରାୟ ୯୦୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନ ଏବଂ ପ୍ରାୟ ୩୬ ସେ.ମି. (ଏକ ଫୁଟ ଇଞ୍ଚ) ଦୈର୍ଘ୍ୟ ବିଶିଷ୍ଟ ହେଲାଣି ।

ନୋଟ୍ :

Digitized by srujanika@gmail.com

ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା–୩

ଗର୍ଭର ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ସମସ୍ୟାମାନ ଦେଖା ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରି ଶେଷ ମାସ ଯାଏଁ କିଛି କିଛି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । (ସପ୍ତାହ-୧୨ ଏବଂ ସପ୍ତାହ-୧୩ ଦେଖନ୍ତୁ ।) ତେବେ ଆପଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇ ନ ପାରେ ।

ସମସ୍ୟାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁ ବଡ଼ ହୋଇ ଉଦରସ୍ଥ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଗଗୁଡ଼ିକୁ ଠେଲି ଅପସାରିତ କରିବା ଯୋଗୁଁ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏହି ସମସ୍ୟାମାନଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ଯଦି ରାତିରେ ନିଦରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ତେବେ ଦିନବେଳେ ଟିକିଏ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକ ଯଦି ଅତ୍ୟଧିକ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟିକରେ ବା ଅସହ୍ୟ ମନେହୁଏ, ତେବେ ଡ଼ାକ୍ତର ବା ନର୍ସଦିଦିଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ବିଶେଷକରି ହାତ କିମ୍ବା ଗୋଡ଼ ଫୁଲିଲେ ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଜ୍ୱର ହେଲେ ଅଥବା ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଲାଗିରହିଲେ କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ପେଟବଥା ହେଲେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ ।

ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୧୨ ଏବଂ ସପ୍ତାହ-୧୩ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଅଣ୍ଟାବଥା: (ସପ୍ତାହ-୩୧ ଦେଖନ୍ତୁ)

ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ଲାଗିବା : ସପ୍ତାହ-୩୦ ପରଠାରୁ ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଦେବାରେ ସାମାନ୍ୟ କଷ୍ଟ ହେବ, ଜରାୟୁର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ମଧ୍ୟଛଦାପେଶୀ ଉପରେ ଚାପ ପଡୁଥିବାରୁ ଏପରି ହୋଇଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ମଥା ଶ୍ରୋଣୀରେ ଆୟୁକ୍ତ ବା ଆସ୍ଥିତ (engaged) ହୋଇଯିବା ପରେ ଏହି ଅସୁବିଧା ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ମନେରଖନ୍ତୁ ବସିବାବେଳେ ଏବଂ ଠିଆ ହେବା ବେଳେ ପୂରା ସିଧା ରହନ୍ତୁ । ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ଲାଗିଲେ ମୁଣ୍ଡ ଓ କାନ୍ଧ ତଳେ ମୋଟା ତକିଆ ଦିଅନ୍ତୁ । ପାଦରେ ଫୁଲାଥିଲେ କିମ୍ବା ଛାତିରେ ବ୍ୟଥାହେଲେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ଶୋଇଲାବେଳେ ଅସୁସ୍ଥି ଲାଗିବା : ଏହା ବଦହଜମୀ କିମ୍ବା ଛାତିରେ ଜ୍ୱଳନ ଯୋଗୁଁ ହୋଇପାରେ । ବର୍ଦ୍ଧିତ ଜରାୟୁ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ଲାଗିପାରେ । ପଲଙ୍କ ଦୃଢ଼ ନ ଥିଲେ ତା' ତଳେ ଏକ ଶକ୍ତ ବୋର୍ଡ଼ ରଖନ୍ତୁ । ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶତଳେ ତକିଆ ଦେଇ ଆରାମ ଲାଗିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ସ୍ୱତଃ ପରିସ୍ରା ହୋଇଯିବା : ଛିଙ୍କିବା, କାଶିବା କିମ୍ବା ନଇଁଲା ବେଳେ ସାମାନ୍ୟ ପରିସ୍ରା ଆପେ ବାହାରି ଯାଇପାରେ, ପରିସ୍ରାଥଳୀ (bladder) ଉପରେ ବର୍ଦ୍ଧିତ ଜରାୟୁର ଚାପ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହୋଇଥାଏ । ଶ୍ରୋଣୀ ତଳ ମାଂସପେଶୀ ଦୁର୍ବଳତା ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ଏପରି ହୋଇପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରାଥଳୀ ଖାଲି କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଶ୍ରୋଣୀ ତଳ ମାଂସପେଶୀ ସବଳ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ (ସପ୍ତାହ-୧୫ ଦେଖନ୍ତୁ) କରନ୍ତୁ ।

ଛାତି ପୋଡ଼ିବା ଓ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବା : ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗୁଥିବା କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହୋଇପାରେ । ଯଦି ସେଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଆପଣ ଚିହ୍ନି ପାରୁଛନ୍ତି । ଶୀଘ୍ର ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ । ଖାଇଲାବେଳେ ସିଧା ବସନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ବେଳେବେଳେ ପାକସ୍ଥଳୀରୁ ଖଟା ପାଣି ପାଟିକୁ ଚାଲିଆସେ । ଛାତିରେ ପୋଡ଼ାଜଳା ହୁଏ । ଏହା ପାକସ୍ଥଳୀରୁ ଅମ୍ଳ ଅଂଶ ଉପରକୁ ଚାଲିଆସିବା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ ।

ଶୋଇଲାବେଳେ କାନ୍ଧତଳେ ତକିଆ ଦେଇ ଶୁଅନ୍ତୁ । ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏକଗ୍ଲାସ ଉଷୁମ କ୍ଷୀର ପିଅନ୍ତୁ । ଅଣ୍ଟାରେ ଗଣ୍ଠିବାନ୍ଧି ବା କସି କରି କୌଣସି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବସିଲାବେଳେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଛାତି ଆଡ଼କୁ ଝୁଙ୍କି ବସନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତେଲରେ ଭଜା ଓ ଛଣା ହୋଇଥିବା କିମ୍ବା ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ବାନ୍ତିଲାଗିବା : ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଶେଷ ଆଡ଼କୁ ଜରାୟୁ ପାକସ୍ଥଳୀ ଉପରେ ଚାପ ଦେଉଥିବାରୁ ବାନ୍ତି ଲାଗିପାରେ । ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଖାଆନ୍ତୁ । ଅଧିକ ଥର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ଶ୍ରୋଣୀରେ ଅସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ ଲାଗିବା

ଆପଣଙ୍କ ଉଗାଣ୍ଠି ଏବଂ ଜଙ୍ଘ ଦୁଇପାଖେ ବେଳେ ବେଳେ ବଥା ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ରୋଣୀ ଗହ୍ୱର ମଧ୍ୟସ୍ଥ ସ୍ନାୟୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ଚାପ ଦେବାଯୋଗୁଁ ଏପରି ଲାଗିପାରେ । ତା' ଛଡ଼ା ଶ୍ରୋଣୀସ୍ଥ ବିଭିନ୍ନ ଗଣ୍ଠି ପ୍ରସବ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲା ବେଳେ ନମନୀୟ ହେବାଯୋଗୁଁ ବ୍ୟଥା ହୋଇପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ଦୀର୍ଘସମୟ ଠିଆହୋଇ ବା ବସିରହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅତି ଯୋର ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବାରମ୍ବାର ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ବ୍ୟଥା ଅସହ୍ୟ ହେଲେ ବେଳେବେଳେ ବ୍ୟଥା ନିବାରଣ ପାଇଁ ପାରାସିଟାମଲ ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ । (ଡ଼ାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଔଷଧ ଖାଇବେ)

ପଞ୍ଜରାରେ ବ୍ୟଥା : ସପ୍ତାହ ୩୦ ବେଳକୁ ଆପଣଙ୍କୁ ପଞ୍ଜରାରେ ପ୍ରାୟ ଛାତି ତଳେ ବ୍ୟଥା ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି । ସିଧାହୋଇ ଚଉକିରେ ବସିଯାଆନ୍ତୁ । କିମ୍ବା ଚିତ୍‌ହୋଇ ଶୋଇ ଦୁଇହାତକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଟାଣିହେଲେ ଜରାୟୁର ଚାପ ମଧ୍ୟଚ୍ଛଦା ପେଶୀ ଉପରେ ଲାଘବ ହୋଇଯାଏ ।

ପାଦ, ବଳାଗଣ୍ଠି ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଠି ଫୁଲିବା : ସାଧାରଣତଃ ଗୋଡ଼ର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନ ଫୁଲିଥାଏ । ଦେହରେ ଅଧିକ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଅବଧାରଣ (retention) ହେଲେ ଦେହ ଫୁଲେ । ଶରୀରର ତଳ ଅଂଶରୁ ଯେଉଁ ରକ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ରକ୍ତବାହିକା ମାଧ୍ୟମରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ଫେରୁଥାଏ, ତାହା ଜରାୟୁର ଚାପ ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟାହତ ହୋଇ ଅବଧାରିତ ହୁଏ । ଫଳରେ ଗୋଡ଼ଫୁଲି ଜୋତା କସି ହୁଏ । ଆଙ୍ଗୁଠିର ମୁଦି କସି ହୁଏ । ସେଭଳି ଜୋତା ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ । ମୁଦି ଆଙ୍ଗୁଠିରୁ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏ ବିଷୟ ଜଣାନ୍ତୁ । ଯଦି ଏହା ପ୍ରାକ୍ ଗର୍ଭାପସ୍ମାର (ସପ୍ତାହ-୨୦ ଦେଖନ୍ତୁ)ର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇଥିଲେ ସେ ଉପଯୁକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ଦେବେ ।

ଅଧିକ ସମୟ ଠିଆ ହୋଇ ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯେତେ ପାରିବେ ବସି ପଡ଼ନ୍ତୁ । ବିଶ୍ରାମ କଲାବେଳେ ଦୁଇପାଦକୁ ଆପଣଙ୍କ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ସ୍ତରଠାରୁ ଉଚ୍ଚରେ ରଖନ୍ତୁ । (ଗୋଡ଼ତଳେ ତକିଆ ରଖନ୍ତୁ)

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୨୭

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

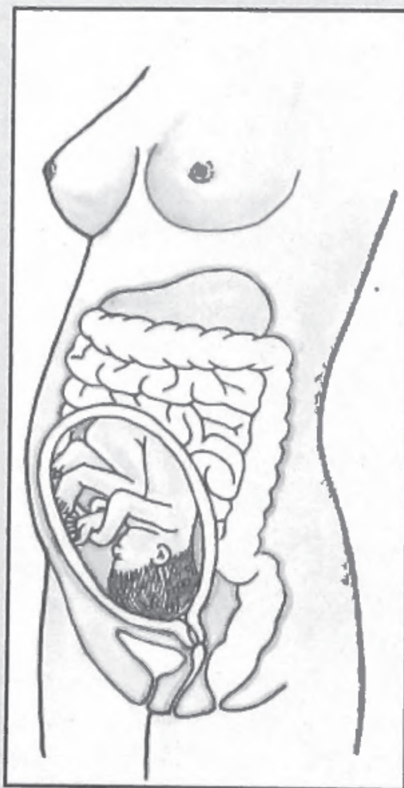
ଶନି

ରବି

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆଜିକାଲି ଆପଣଙ୍କର ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବେ ଓଜନ ବଢ଼ିଚାଲିଛି । ତା ସହିତ ଆପଣଙ୍କୁ ହାଲିଆ ଲାଗିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ସାଧାରଣତଃ ଆପଣ ଚାଲିଲାବେଳକୁ ଆଜିକାଲି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବ୍ରାକ୍ସଟନ୍-ହିକ୍ସ୍ ସଙ୍କୁଚନ ଆପଣ ଅନୁଭବ କରିବେ । ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଜାରି ରଖନ୍ତୁ । ଏଥର ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁର ଉପରିଭାଗ ନାଭି ଏବଂ ଉରାସ୍ଥିର ମଧ୍ୟଭାଗଠାରେ ଅନୁଭୂତ ହେଉଛି ।

ଶିଶୁ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଆଖିର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ହୋଇଥିଲେ ହେଁ ତାର ସ୍ୱଚ୍ଛ ପଟଳର ରଙ୍ଗ ଏ ଯାଏଁ ବିକଶିତ ହୋଇନାହିଁ । ତାହା ପ୍ରାୟତଃ ଜନ୍ମ ପରେ ହୋଇଥାଏ ।



ନୋଟ୍ :

ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ : ଆପଣ ଯଦି କର୍ମଜୀବୀ ଏବଂ ମାତୃତ୍ୱ ଛୁଟି ପାଇଁ ଯୋଜନା କରୁଛନ୍ତି ତେବେ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ ଆପଣଙ୍କ ଯୋଜନା ବିଷୟରେ ଲିଖିତଭାବେ ଜଣାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶିଶୁପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି

ଶିଶୁପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କୋଠରୀର ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ଏବଂ ଘରର ଅନ୍ୟ ଛୁଆଙ୍କ ସହିତ ଏକା କୋଠରୀରେ ସେ ରହିପାରେ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଶୋଇବା ଘରେ ଶିଶୁରହେ, ତା' ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖଟ କିମ୍ବା ଦୋଳି ଥିଲେ, ଭଲ ।

ଶିଶୁ ଯେଉଁ କୋଠରୀରେ ଠିକ୍ ଭାବେ ବିଶ୍ରାମ କରିପାରେ, ସେହିଠାରେ ସେ ରହିବାକୁ ଭଲପାଏ । ମନେରଖନ୍ତୁ ଯେ, ସେ ଦିନକୁ ଦିନ ଦ୍ରୁତ ବେଗରେ ବଢ଼ିବା ସହିତ ତାର ଆବଶ୍ୟକତାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବ ।

ଶିଶୁ ଯେଉଁ କୋଠରୀରେ ରହିବ, ତାହାର ମୁଖ୍ୟତଃ ନିରାପତ୍ତା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । ପ୍ରଥମେ ଶିଶୁ ପେଟେଇବ ଏବଂ ପରେ ଗୁରୁଣ୍ଡିବ ଏବଂ ଚାଲିବ । ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ସେ ଯେପରି ନିରାପଦ ରହେ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।



ଶିଶୁର ଶୋଇବା ଏବଂ ପରିବହନ ଯନ୍ତ୍ରପାତି କିଣିବାପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୨୮ ଏବଂ ସପ୍ତାହ-୨୯ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସୂତି ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୩୩ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଛୋଟ ଛୋଟ ପରାମର୍ଶ :

ଆରାମ : ସାମାନ୍ୟ କମ୍ ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ (ହାତ ନ ଥିବା ସିଧା ପିଠି ପାଖ ଥାଇ) ଏକ ଚୌକି ସ୍ତନ୍ୟପାନ ବେଳେ ବସିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ । ପଛରେ କିଛି ତକିଆ ଦେଲେ ଆପଣ ଓ ଶିଶୁ ତା' ଉପରେ ଆଉଜି ଆରାମରେ ବସିପାରନ୍ତି ।

ଶାନ୍ତି : ଘରେ ରାତିରେ ଆଲୋକକୁ ନିଷ୍ପ୍ରଭ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସୁଇଚ କିମ୍ବା ଜୀରୋ ପାୱାର୍ ଲାଇଟ୍ କିମ୍ବା ବହଳିଆ ଲ୍ୟାମ୍ପସେଡ୍ ଦେଇ ଆଲୋକର ତୀବ୍ରତାକୁ ନିଷ୍ପ୍ରଭ କରନ୍ତୁ । ଶିଶୁକୁ ନିଦରୁ ନ ଉଠାଇ ଆପଣ ତାକୁ ଦେଖିପାରିବେ । ହଁ, ଘରେ ଯେତେ ସବୁ ଅବ୍ୟବହୃତ ଇଲେକ୍ଟ୍ରି ସକେଟ୍ ଅଛି ତାହାକୁ କଭର୍ ଦେଇ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ।

ଉତ୍ତାପ : ପ୍ରସବର କିଛି ସପ୍ତାହ ଯାଏଁ ଶିଶୁ ରହୁଥିବା କୋଠରୀର ଉତ୍ତାପ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବେ ୨୦°-୨୫° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଥର୍ମୋଷ୍ଟାଟ୍ (thermostat) ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେଲେ ସର୍ବୋତ୍ତମ । ଯଦି ଖୋଲା ନିଆଁ ଯୋଗେ ଘର ଉତ୍ତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେଉଥାଏ, ଘରେ ସୁଚାରୁରୂପେ ବାୟୁଚଳାଚଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଝରକା : ଝରକାର ଅତି ନିକଟରେ ଶିଶୁର ଖଟ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଝରକାରୁ ଧୂଳି ଆସି ଶିଶୁ ଉପରେ ଯେପରି ନ ପଡ଼େ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଆସବାବ ପତ୍ର : ଆସବାବ ପତ୍ର ଯଥେଷ୍ଟ ଓଜନିଆ ଥିଲେ ତାହାକୁ ଶିଶୁ ଟଣାଟଣି କରିବାର ଭୟ ନ ଥାଏ । ଯଦି ଆସବାବ ପତ୍ରରେ ରଙ୍ଗ ଲଗାନ୍ତି ତହିଁରେ ସୀସାମିଶ୍ରିତ ହୋଇନଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶିଶୁର ଲୁଗାପଟା ଏବଂ ନାପି ରଖିବା ପାଇଁ ଦୁଇଟି ପୃଥକ୍ ଡ୍ରଅର ଆବଶ୍ୟକ ।

ଧୂଳି : ଘରେ ଯଦି ଶ୍ୱାସରୋଗର ପରମ୍ପରା ଥାଏ ତେବେ ଆପଣ କଣ କରିବେ ଜାଣନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମତଃ କାର୍ପେଟ୍, କମ୍ବଳ ଆଦି ଆଦୌ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଘର ଚଟାଣ ଯେପରି ସହଜରେ ସଫା ହୋଇପାରୁଥିବ - ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଘରେ ଭାକ୍ୟୁମ କ୍ଲିନର (Vacum cleaner) ରଖିଲେ ଭଲ ।

ଖଟର ସ୍ଥାନ : ଯେଉଁ ଘରେ ଶିଶୁ ଥାଏ, ସେଠାରେ କେହି ଧୂମପାନ କରିବେ ନାହିଁ । ଶିଶୁକୁ ତକିଆ ଦେଇ ଶୁଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । କୌଣସି ପଶୁ ଚମଡ଼ା ଉପରେ ମଧ ଶୁଆଇବା ଅନୁଚିତ । ପ୍ରଥମେ ତାକୁ ଚିତ୍‌କରି କିମ୍ବା କଡ଼ ଲେଉଟାଇ ଶୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୨୮

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ତୃତୀୟ ବା ଶେଷ ତ୍ରୈମାସିକର ଏହା ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହ । ଏହି ତ୍ରୈମାସିକ ପ୍ରାୟତଃ ଖୁବ୍ ଦୀର୍ଘ ମନେହୁଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର କେତେକ ଲଘୁ-ସମସ୍ୟା ଯଥା ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଛାତି ପୋଡ଼ିବା ଆଦି ଆଜିକାଲି ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି । କିନ୍ତୁ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତୁ, ପ୍ରସବ ପରେ ଏସବୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ତେବେ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ନିଦ୍ରା ଯାଆନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିମାଣର କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ମିଳିବା ଦରକାର । ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ଷୀର, ଛେନା ଏବଂ ଦହି ଖାଆନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ : ଶିଶୁର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପ୍ରାୟ ପରିପକ୍ୱ ହୋଇଛି । ସେ ଯଦି ଏବେ ଜନ୍ମହୁଏ, ତାର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ କେତେକ ଅସୁବିଧା ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ତଥାପି ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ତାକୁ ବଞ୍ଚାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ।

ଏବେ ଶିଶୁର ଆକାର ଯାହା ହୋଇଛି, ଆପଣଙ୍କ ପେଟ ଉପରେ ହାତ ଦେଇ ଜରାୟୁ ଭିତରେ ଶିଶୁର ସ୍ଥାନ ପୋଜିସନ୍ ଜାଣି ହେଉଛି । ସେ ଏବେ ମଧ୍ୟ ଅନୁପ୍ରସ୍ଥ କିମ୍ବା ନିତମ୍ବ ତଳକୁ କରି ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟରେ ଥାଇପାରେ । ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁ ସପ୍ତାହ-୩୬ ପରେ ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟରେ ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ କରି ଅବସ୍ଥାନ କରନ୍ତି ।



ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବର୍ତ୍ତମାନର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୩୭ ସେ.ମି. (୧ଫୁଟ ଅଢ଼େଇ ଇଞ୍ଚ) ଏବଂ ଓଜନ ପ୍ରାୟ ୧ କେ.ଜି. ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶୋଇବା ଆସବାବ ପତ୍ର

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣ କର୍ମଶୀଳ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରୁ ଶିଶୁପାଇଁ ଯାହା କିଣିବା ବା ତିଆରି କରିବା କଥା କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର କିଛି ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ ଆପଣ ବାହାରକୁ ଯିବାପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଉଭୟ ଦିଗରୁ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିପାରେ । ତେଣୁ ଆଉ ସମୟ ନାହିଁ । କିଣାକିଣି କାମ ପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନର ବେଳ ହିଁ ସବୁଠାରୁ ଭଲ । ଯାହା କିଣନ୍ତୁ, ଶିଶୁର ନିରାପତ୍ତା କଥା ବିଚାର କରିବେ । ଶିଶୁ ଯେପରି ଶେଜରୁ ପଡ଼ିନଯାଏ, ଶେଜ ଯେପରି ତା'ର ପରିସ୍ରା ଆଦିରେ ଭିଜି ନ ଯାଏ, ତାର ପାଟିକୁ ଯେପରି ବାହାର ଜିନିଷ କିଛି ନ ଯାଏ, ତା' ଉପରେ ଯେପରି କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ପଡ଼ିନଯାଏ ଇତ୍ୟାଦି ଦିଗପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଜରୁରୀ ।

ଶିଶୁର ପରିବହନ ସରଂଜାମ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୨୯ ଦେଖନ୍ତୁ ।

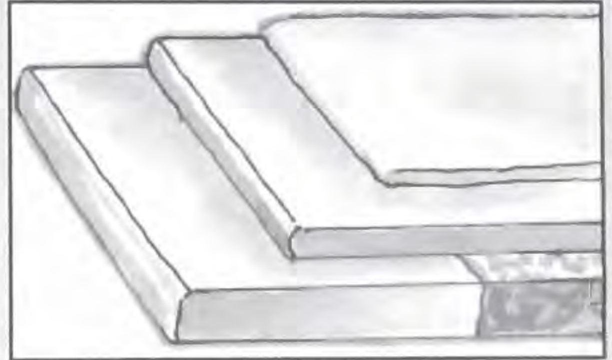
ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ପୋଷାକ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୩୩ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁର ବେଡ଼ିଂ



ଖଟ : ବଜାରରେ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଛୋଟ ଖଟ ବା କ୍ୟାରୀ କଟ (Carry cot) ମିଳୁଛି । କିଣିପାରନ୍ତି । ଯଦି ଅନ୍ୟର ବା ପୂର୍ବ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଖଟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ତେବେ ସାବଧାନ ରହିବେ, ତହିଁରୁ କୌଣସି କଣ୍ଟା ଆଦି ବାହାରକୁ ବାହାରି ନ ଥିବା ଦରକାର । କୌଣସି ଧାର ଥିବା ତାର ବା ପାତିଆ ହାତରେ ଲୁଗୁନଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଖଟରେ ଯଦି ରଙ୍ଗ ଲାଗିଥାଏ ତେବେ ତାହା ସୀସାଯୁକ୍ତ ହୋଇନଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ନୂଆ ଖଟ କିଣିଲାବେଳେ ତାହା ବେଶ୍ ଶକ୍ତ ଏବଂ ଦୃଢ଼ କି ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା କରି ନିଅନ୍ତୁ । ତାର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଯେପରି କୌଣସି ପିଲା ଚଢ଼ିନପାରେ, ଏବଂ ତାର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ବାଡ଼ ମଧ୍ୟଦେଇ ଶିଶୁ ଯେପରି ପଡ଼ିନଯାଏ କିମ୍ବା ତାର ହାତଗୋଡ଼ ଲାଖିନଯାଏ, ସେ ସବୁ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ ।





ଗଦି **(mattress)** : ଗଦିଗୁଡ଼ିକ ଖଟ ଉପରେ ଦୃଢ଼ଭାବେ ରହିବା ଦରକାର । ତଳ ଆଡ଼କୁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍‌ରେ ଆବୃତ୍ତ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡପାଖ ବେଶ୍ ପବନ ଚଳାଚଳ ଭଳିପରି ହେବା ଉଚିତ । ଖଟକୁ ଏହା ଠିକ୍ ଖାପ ଖାଉଥିବା ଦରକାର । ଚାରି ଧାରରେ ଫାଙ୍କ ରହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଶେଜ ଚାଦର : ଶିଶୁ ଶେଜର ତଳପାଖପାଇଁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଦୁଇ ତିନି ଖଣ୍ଡ ଦରକାର । ଶିଶୁ ପାଇଁ ଅନ୍ତତଃ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ ଶେଷ ହେବାଯାଏଁ ତକିଆ ଆବଶ୍ୟକ ନ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ତା' ପାଇଁ ଶୀତଦିନେ ପତଳା କମ୍ବଳ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । (ଲୁମ ବାହାରିଥିବା କମ୍ବଳ ଶିଶୁପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ତେଣୁ ତୁଳା ତିଆରି ପତଳା କମଳ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଉତ୍ତମ)

ଶିଶୁର ସତର୍କ ଘଣ୍ଟି **(Alarm)** : କୋଳାହଳମୟ ପରିବାର ମାନଙ୍କରେ ଅନେକ ସମୟରେ ଶିଶୁ କାନ୍ଦିଲେ ଜଣାଯାଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଆଜିକାଲି ଶିଶୁ ଶୋଇଥିବା ଘରେ ଶିଶୁ ଆଲାର୍ମ (baby alarm) ଇଲେକ୍ଟ୍ରି ଲାଇନ୍ ସହିତ ଯୋଡ଼ିଦିଆଯାଇଛି । ଶିଶୁ କାନ୍ଦିଲେ ତାହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଘଣ୍ଟିବଜାଇ ସତର୍କ କରିଦିଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୨୯

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆପଣ ଯଦି ବାର୍ଥଟବ୍‌ରେ ପଶି ଗାଧୋଉଛନ୍ତି, ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁ ଭିତରେ କିପରି ଏକ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବିଚରଣ କରୁଛି - ଜାଣିପାରୁଛନ୍ତି । ତାର ହାତର ଚଳନ ଓ ସ୍ପର୍ଶ ଆପଣଙ୍କୁ କୋମଳ ଲାଗୁଛି ଏବଂ ପାଦ ଓ ଆଣ୍ଠୁର ଚଳନ ସାମାନ୍ୟ ଧକ୍କା ଦେଲାପରି ଲାଗୁଛି ।

ଏଥର ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ନିଜକୁ ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ଲାଗୁଛି । ଅଧିକ ବେଗରେ ଚାଲିବା ଆଉ ସମ୍ଭବ ଲାଗୁନାହିଁ । ବାରମ୍ବାର ବସି ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଛି ।

ଶିଶୁ : ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁର ପ୍ରାୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଧାରଣ କରିସାରିଛି । ଶରୀର ସହିତ ମୁଣ୍ଡର ଆନୁପାତିକ ଆକାର ଏବେ ପ୍ରାୟ ଠିକ୍ ହୋଇଗଲାଣି । ଏବେ ମଧ୍ୟ ତାର ମୁଣ୍ଡ ଜରାୟୁର ଉପରି ଭାଗରେ ରହିଛି । ଅଳ୍ପ କେତେକ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ତାର ମୁଣ୍ଡ ତଳ ଆଡ଼କୁ ହେବା ପରେ ସେ ଅଧିକ ସୁବିଧାରେ ଥିଲା ପରି ମନେ ହେବ । ଏବେ ସପ୍ତାହକୁ ପ୍ରାୟ ଏକ ସେଣ୍ଟିମିଟର ହାରରେ ତାର ଦୈର୍ଘ୍ୟରେ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ତାର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ମୋଟ ୩୮ ସେ.ମି. (୧ ଫୁଟ ୩ ଇଞ୍ଚ) ।



ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ସପ୍ତାହକୁ ପ୍ରାୟ ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନରେ ବଢୁଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ତାର ଓଜନ ପ୍ରାୟ ୧.୦୨ କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ।

ନୋଟ୍ :

Digitized by srujanika@gmail.com

ପରିବହନ ସରଞ୍ଜାମ

ଆପଣଙ୍କ ସାମାଜିକ ଚଳଣୀ ଏବଂ ସ୍ତର ଅନୁସାରେ ଶିଶୁର ପରିବହନ ପାଇଁ ସରଞ୍ଜାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆପଣ ନିଜ ଗାଡ଼ିରେ ବୁଲନ୍ତି ବା ସାର୍ବଜନୀନ ପରିବହନ ଯୋଗେ ଯାତ୍ରା କରନ୍ତି, ସେହି ଅନୁସାରେ ଆପଣଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତାରେ ଭିନ୍ନତା ରହିପାରେ ।

ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ଏବଂ ସହରର ଘରମାନଙ୍କପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତାରେ ତାରତମ୍ୟ ରହିପାରେ । ତେବେ ଆଜିକାଲି ସବୁଆଡ଼େ ଧୀରେ ପକ୍କା ରାସ୍ତା ହୋଇଥିବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପୁସ୍ ଚେଆର୍, କ୍ୟାରିକଟ୍, ବେବି କାରିଅର୍ ଆଦି ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସରଞ୍ଜାମ ମଧ୍ୟରୁ ଆବଶ୍ୟକତା, ରୁଚି ତଥା ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ନେଇ ଆପଣ ସଂରଞ୍ଜାମ ବାଛି ପାରନ୍ତି ।

ଶିଶୁର ଶୋଇବା ଆସବାବ ପତ୍ରପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୨୮ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ପୋଷାକ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୩୩ ଦେଖନ୍ତୁ ।









ପ୍ରାମ୍ : ଶିଶୁ ଶୋଇବା ପାଇଁ ଏଥିରେ ଶେଜ ଥାଏ । ଏହା ୪ ଚକ ବିଶିଷ୍ଟ । ଠେଲିବା ପାଇଁ ଏକ ହାଣ୍ଡେଲ୍ ଥାଏ । ଶିଶୁକୁ ଖରାରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡପାଖେ ଏକ ଓଢ଼ଣୀ ଥାଏ । ଏହାକୁ କିଣିଲା ବେଳେ ଏହାର ବେକ ଠିକ୍ ଅଛି କି ନାହିଁ । ଏହାର ଉଚ୍ଚତା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଆରାମ ଦାୟକ ବା ନୁହେଁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଏକ ମାଟ୍ରେସ ଥିବା ଦରକାର । ଏହାର ତଳେ ଏକ ଟ୍ରେ ଥିଲେ ଶିଶୁକୁ ନେଇ ଆପଣ ମାର୍କେଟିଂ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ । ଏହାର ଟାୟାର ଗୁଡ଼ିକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଥିବା ଦରକାର । କୌଣସି ନଟ୍‌ବୋଲ୍ଟୁ ଢ଼ୁଗୁଳା ହୋଇନଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରାମ୍-ନେଟ୍ : ଏହା ପ୍ରାମ୍ ସହିତ ଲଗାଇଦେଲେ, ମଶା, ମାଛି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୀଟପତଙ୍ଗ ତଥା ବିରାଡ଼ି କୁକୁରରୁ ଶିଶୁକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ପୁସ୍ ଚେୟାର୍ **(Push Chair)** :

ନବ ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁ ପୁସଚେଆର୍‌ରେ ବସିପାରେନାହିଁ । ତାର ପିଠିର ମାଂସପେଶୀ ବସିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇନଥାଏ । ଶିଶୁ ଅନ୍ତତଃ ୫/୬ ମାସର ନ ହେବା ଯାଏଁ ପୁସ୍ ଚେୟାର୍‌ରେ ବସାଇବା ନିରାପଦ ନୁହେଁ । ତେବେ ଶିଶୁ ସାମାନ୍ୟ ବଡ଼ ହେବା ପରେ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ । କାରଣ ଶିଶୁ ବାହାରକୁ ବୁଲିଗଲା ବେଳେ ଶୋଇ ରହିବାକୁ ଭଲପାଏନାହିଁ । ଏହି ଚେୟାର୍ ଯଥେଷ୍ଟ ହାଲୁକା ଏବଂ ଏକ ହାତରେ ଶିଶୁକୁ ଧରି ଅନ୍ୟହାତରେ ଏହାକୁ ସହଜରେ ଭାଙ୍ଗିରଖିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେଉଥିବା ଦରକାର ।

ବେବୀ କ୍ୟାରିଅର୍ : ଅନେକ ସମୟରେ ଶିଶୁ ଆପଣଙ୍କ ଦେହକୁ ଲାଗି ରହିବାକୁ ଭଲପାଏ । ସେପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବେବୀ କ୍ୟାରିଅର୍ ବ୍ୟାଗ୍‌ଟିଏ ଥିଲେ ଭଲ । ଏଥିରେ ଆଗପଛ କଲାପରି ବେଲ୍‌ଟ୍ ଥିବା ଦରକାର । ତା' ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସାନବଡ଼ କରିହୁଏ ।

କାର୍‌ସିଟ୍ : ଶିଶୁ କାର ଭିତରେ ନେବା ପାଇଁ କାର୍‌ସ୍ଥିତ ସିଟ୍-ବେଲ୍‌ଟ ସହିତ ବାନ୍ଧି ଦିଆଯାଏ । ଫଳରେ ଏଥିରେ ରହି ଶିଶୁ ଆଗ ସିଟ୍‌ରେ ଥାଇ ଆଗକୁ ବା ପଛକୁ ଇଚ୍ଛାନୁଯାୟୀ ଦେଖି ପାରିବ ।

ଏହିସବୁ ସରଞ୍ଜାମ ସାଧାରଣତଃ ବଡ଼ ସହର ମାନଙ୍କରେ ମିଳିଥାଏ । ଡ଼ିପାର୍ଟମେଣ୍ଟାଲ ଷ୍ଟୋର୍ ଆଦିରେ ପଚାରନ୍ତୁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆପଣଙ୍କ ରୁଚି ଅନୁଯାୟୀ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟ କିଣିବାକୁ ମିଳିପାରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୩୦

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଏହା ପରଠାରୁ ଆପଣ ବଡ଼ ଦିଶୁଛନ୍ତି । ନିଜକୁ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଶରୀର ବଡ଼ ଲାଗିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ଆପଣଙ୍କ ଗତିରେ ଧୀରତା ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଆପଣଙ୍କୁ ଲାଗୁଛି ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ମଧ୍ୟସ୍ଥ ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ଯେପରି ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟରେ ବିବ୍ରତ ହେଉଛି ।

ଶିଶୁ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା ହୋଇ, ଚିବୁକକୁ ଛାତି ଉପରେ ରଖି ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କେଇ ଦୁଇଗୋଡ଼ ଦୁଇ ହାତକୁ ଛନ୍ଦି ଏକ ବକ୍ରମୁଦ୍ରାରେ ଅଛି । ସେ ଏବେ ଅଧିକ ବୁଲାଚଲା ନ କରି ସ୍ଥିର ହେବାର ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି । ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁ ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟରେ ଥିଲାବେଳେ ତାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ମା'ର ଶ୍ରୋଣୀ ଦିଗକୁ ରହେ । ଶତକଡ଼ା ମାତ୍ର ୪ ଭାଗ ଶିଶୁଙ୍କ ନିତମ୍ବ ମା'ର ଶ୍ରୋଣୀ ଦିଗକୁ ଥାଏ । ଅତି ନଗଣ୍ୟ ଭାଗ ଶିଶୁ ଅନୁପ୍ରସ୍ଥ ଭାବେ ଜରାୟୁରେ ଅବସ୍ଥାନ କରିଥାଆନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ଯଦି ଏବେ ଉପରଆଡ଼କୁ ରହିଛି, ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆସନ୍ତା ୬ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁର ମଥା ତଳଆଡ଼କୁ ଆସିପାରେ ।



ନୋଟ୍ :

ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ଆପଣ ଯଦି ଧୂମପାନ ଏଯାଏଁ (ଆପଣ ବା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ) ପରିତ୍ୟାଗ କରିନାହାନ୍ତି, ବର୍ତ୍ତମାନ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ଅମ୍ଳଜାନ ଆବଶ୍ୟକ କରେ । ଆପଣ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଧୂମପାନ କଲେ ଶିଶୁର ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ଅମ୍ଳଜାନ ତାହାକୁ ଉଚିତ ପରିମାଣରେ ମିଳିପାରେ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦେହ ଓ ମନକୁ ଶିଥିଳ କରିବା ଅଭ୍ୟାସ

ଦେହ ଓ ମନକୁ ଉତ୍ତେଜନାମୁକ୍ତ କରାଇବା ଅର୍ଥ ଶିଥିଳ ହେବା । ଶରୀର ଓ ମନ ଉତ୍ତେଜନାମୁକ୍ତ ଥିଲେ ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଦେହ, ପୀଡ଼ାଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଯୋଗେ ମାଂସପେଶରୀର ଦୃଢ଼ତା ଉପଯୁକ୍ତ ମୁକାବିଲା କରିପାରେ । ଆପଣ ଯଦି ଜରାୟୁର ସଙ୍କୁଞ୍ଚନ ସମୟରେ ଏବଂ ତାର ଦୁଇ ସଙ୍କୁଞ୍ଚନର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଦେହକୁ ଢ଼ିଲା କରିବା (ଶିଥିଳ କରାଇବା) ପାଇଁ ସମର୍ଥ ତେବେ ଆପଣ ସେ ସମୟକୁ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ । ପ୍ରସବ ପ୍ରାକ୍‌କାଳୀନ ପରାମର୍ଶ ମାଧ୍ୟମରେ ଆପଣ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନ ସାଥୀଙ୍କୁ ଗର୍ଭବସ୍ଥା ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରାଯାଏ । ଏହି ସମୟରେ ବାପ-ମା'ଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବିଷୟ (ଯଥା ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା, ଗାଧୋଇବା, ନାପି ବଦଳେଇବା, ଶୁଆଇବା ଆଦି) ଶିକ୍ଷା କରିନିଅନ୍ତୁ । ଏହା ସହିତ ଶରୀର ଓ ମନକୁ ଶିଥିଳ କରାଇବା କୌଶଳଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଆୟତ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଏହି ସମୟରେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା ବା ନର୍ସିଂହୋମର ପ୍ରସବ-କୋଠରୀ ଓ ୱାର୍ଡ ବୁଲି ଦେଖି ସେହି ବାତାବରଣ ସହିତ ପରିଚିତ ହୁଅନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୩୪ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଆତ୍ମ ପ୍ରସ୍ତୁତି :

ଶାରୀରିକ ଶିଥିଳତା : ବିଶ୍ରାମ କରିବା ସମୟରେ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶ ତଳେ ତକିଆରେ ଟେକ ଦେଇ ରଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରଥମେ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠିରୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଦୃଢ଼ (tense) କରି ତିନି ସେକେଣ୍ଡ ରଖି ତା ପରେ ଢ଼ିଲା ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ସେଗୁଡ଼ିକ କୋହଳ ହେଲାପରେ ପାଦର ମାଂସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତ ବା ଦୃଢ଼କରି ସେହିପରି ୩ ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ମୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଗୋଡ଼, ଜଙ୍ଘ ଦେଇ ଉପର ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକରେ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଶେଷରେ ମୁଖର ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକ ଢ଼ିଲା କରିବା ଫଳରେ ସାରା ଶରୀର ଏକ କନା କଣ୍ଢେଇପରି ଢ଼ିଲା ହୋଇ ପଡ଼ିରହେ ।

ମାନସିକ ଶିଥିଳତା : ଆରାମ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଇ ଆପଣଙ୍କୁ ବିବ୍ରତ ଏବଂ ଭୟଭୀତ କରାଉଥିବା ବିଷୟକୁ ମନରୁ ଦୂର କରିଦିଅନ୍ତୁ । ତା ପରେ ନିଜ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ମନୋନିବେଶ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମେ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ୫ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଧରିରଖନ୍ତୁ । ତା ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ଏହି କ୍ରିୟା କଲାବେଳେ ସମସ୍ତ ମାଂସପେଶୀ ଯେପରି ଢ଼ିଲା ରହେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ କାନ୍ଧ ତଳକୁ ଖସେଇ, ହାତ ମୁଠାଥିଲେ ମୁଠା ଖୋଲି, ପାଟିକୁ ବନ୍ଦ ରଖି (କିନ୍ତୁ ଢ଼ିଲା ରଖି) ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଏହି ସମୟରେ ଆଖି ବୁଜି ଆପଣ ଏକ ଶାନ୍ତ ପରିବେଶର କଳ୍ପନା କରିଲେ ଖୁବ୍ ଭଲ । ନୀଳ ଆକାଶ ତଳେ ଫେନିଳ ସାଗର । ଦିଗ୍‌ବଳୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ କିମ୍ବା ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ । କିମ୍ବା ଦୂରର ବରଫାବୃତ୍ତ କିମ୍ବା ଚିରହରିତ ପାହାଡ଼ର ଶୋଭା ଆଦି ମଧ୍ୟରୁ ଯାହା ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରିୟ ତାହା କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ ।



Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୩୧

ମାସ ତାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆଜିକାଲି କୌଣସି କାମ ଅଧିକ କରିବା ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅଣନିଃଶ୍ୱାସୀ ଲାଗୁଛି । ତେଣୁ ଆପଣ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ଅଧୈର୍ଯ୍ୟ ହେବାପରି ଲାଗୁଛି । ବେଳେବେଳେ ଆପଣ ନିଜ ଶରୀର ଏବଂ ଶିଶୁର ଚଳନ ବିଷୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନ୍ତାଶୀଳ ହୋଇପାରନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ଆପଣ ଦ୍ୱନ୍ଦରେ ପଡ଼ି ଆପଣଙ୍କ ସଂସାରଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିପାରନ୍ତି । ବରଂ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନସାଥୀ (ସ୍ୱାମୀ)ଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । ସେ ଯେପରି ଅବହେଳିତ ମନେ କରିବେ ନାହିଁ - ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସ୍ତନଦ୍ୱୟ ଏବେ ଅଧିକ ଓଜନ ହେବା ପରି ମନେ ହେଉଛି । ତାର ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଟେକ ଦେଉଥିବା ବ୍ରା ଦିନରେ ଏବଂ ରାତିରେ ପିନ୍ଧିପାରନ୍ତି । ତାହା ଆରାମଦାୟକ ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ଭାବେ ଯେପରି ଚାଲିପାରିବ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବେ ।

ଶିଶୁ : ଶିଶୁ ଟିକିଏ ସୁଢ଼ଳ ହେବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପରଠାରୁ ତାର ଚର୍ମ ବେଶ୍ ଚିକକଣ ଏବଂ ନରମ ଦେଖାଯାଉଛି । ତା ଉପରେ ଥିବା ଲୋମ ଏବଂ ଚିକ୍କଣ ପଦାର୍ଥ ଦୂର ହେବା ଆରମ୍ଭ କରିଛି ।



ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ପ୍ରାୟ ୩୯ ସେ.ମି. (୧ଫୁଟ ସାଢ଼େତିନି ଇଞ୍ଚ) ଲମ୍ବ ଏବଂ ୧.୪ କିଲୋଗ୍ରାମ ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଛି ।

ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ : ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ବସିପାରିବେ, ସେ ସମୟରେ ଆଦୌ ଠିଆ ହୋଇ ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଶୋଇବା ପାଇଁ ସୁବିଧା ଥିଲାବେଳେ ବସି ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉପଯୁକ୍ତ ମୁଦ୍ରା/ସ୍ଥିତି (Posture)

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ଅଣ୍ଟାବ୍ୟଥା ହୋଇପାରେ । ଏହି ସମୟରେ (ଶେଷ ତ୍ରୈମାସିକ) ଏହା ଅଧିକ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ଆପଣଙ୍କ ଅଧିକା ଓଜନ ସମ୍ଭାଳିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହୋଇନଥିଲେ ପିଠିର ମାଂସପେଶୀ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ବାଧ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ପିଠିର ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ଅଧିକ ଚାପ ପଡ଼େ । ତେଣୁ ଉଚିତ ମୁଦ୍ରାରେ ବସିଲେ, ଠିଆହେଲେ ଏବଂ ଶୋଇଲେ ଏହି ଚାପ ହ୍ରାସ ପାଏ । ଫଳରେ ଅଣ୍ଟାବ୍ୟଥାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁର ଅବସ୍ଥା ଅନୁସାରେ ମଧ୍ୟ ଅଣ୍ଟାବଥାର ସୂତ୍ରପାତ ହୋଇପାରେ ।

ଠିଆ ହେବା : ଠିଆହେବା ବେଳେ ସିଧା ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ । ପଛଆଡ଼କୁ ବଙ୍କେଇ ଯିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ଚପଲ୍ ବା ଯୋତାରେ ହାଇହିଲ୍ ବ୍ୟବହାର ନକରି ପତଳା ହିଲ୍ ବ୍ୟବହାର କଲେ ସ୍ଥିତି (Posture) ଉପଯୁକ୍ତ ରହେ । ଏହାଛଡ଼ା ସଠିକ ସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ନିତମ୍ବକୁ ଭିତର ଆଡ଼କୁ ଟାଣି, କାନ୍ଧକୁ ତଳକୁ ଝୁଲାଇ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଟାଣନ୍ତୁ । ମନେକରନ୍ତୁ ଯେ, ଆପଣଙ୍କ ତାଳୁ ସାହାଯ୍ୟରେ ଯେପରି ଘରର ଛାତକୁ ଛୁଇଁବେ । ଏପରି କଲେ ଦଣ୍ଡାୟନ ସ୍ଥିତି ଠିକ୍ ରହେ ।

ବସିବା ବେଳେ : ଚଉକିର ପଛକୁ ବସନ୍ତୁ । ଯେପରି ଆପଣଙ୍କ ପିଠିର ଭାର ଚଉକିର ଲମ୍ବ ଉପରେ ରହେ । ମେରୁଦଣ୍ଡର ତଳ ବକ୍ର ଅଂଶ ପାଖରେ ସାନ କୁସନ୍ କିମ୍ବା ଏକ ତଉଲିଆକୁ ଭାଙ୍ଗି ରଖିପାରନ୍ତି ।



ଚକାପକାଇ ବସିବା : ଯେତେବେଳେ ସମ୍ଭବ ଟିକିଏ ଚକାମାରି ବସନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ସେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରହିବା ଦରକାର ।

ଶୋଇଲାବେଳେ : ଦୃଢ଼ ଥିବା ଗଦିରେ ଶୁଅନ୍ତୁ । ଚିତ୍ ହୋଇ କିମ୍ବା ବାମ କଡ଼ମାଡ଼ି ଶୁଅନ୍ତୁ । କଡ଼ମାଡ଼ି ଶୋଇଲା ବେଳେ ଶରୀରର ଯେଉଁ ଅଂଶ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଛି ସେଠାରେ ତକିଆ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ କାନ୍ଧ ତଳେ, ପେଟ ତଳେ, ଅଣ୍ଟା ତଳେ ଏବଂ ଉପର ଆଣ୍ଠୁତଳେ ତକିଆ ଦେଇ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଏହା ଆରାମ ଲାଗୁଛି - ଦେଖି ନିଅନ୍ତୁ ।



ଓଜନ ଉଠାଇବା ବା ବୋହିବା : ଏ ସମୟରେ ଓଜନ ଉଠାଇବା ଏବଂ ବୋହିବା ବାରଣ କରାଯାଏ । ବିଶେଷ କରି ଭାରୀ ପଦାର୍ଥ ଉଠାଇବା ନିଷେଧ । ତେବେ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଜିନିଷ ଉଠାଇଲା ବେଳେ ତାହା ଶରୀର ସହିତ ଲଗାଇ ରଖିଲେ ସହଜ ହୁଏ । ତା' ଛଡ଼ା ବଜାର ସଉଦା ଆଣିଲା ବେଳେ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାଗରେ ଭାରୀ ଜିନିଷ ନ ନେଇ ସେହି ଓଜନକୁ ଦୁଇଟି ବ୍ୟାଗରେ ଭାଗ ବାଣ୍ଟି ଦୁଇ ହାତରେ ଉଠାଇବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।



ଅଣ୍ଟାବଥା : ଆପଣଙ୍କ ଅଣ୍ଟାକୁ ଶିଶୁର ଭାର ଉଠାଇବାକୁ ସାମାନ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ମଝିରେ ମଝିରେ ସପ୍ତାହ-୨୩ରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚତୁଷ୍ପଦ ପ୍ରାଣୀ ପରି ଥିବା ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ଘର ପୋଛା ମାରିବା କାମ ଆପଣ ରହି ରହି କରିପାରନ୍ତି ।

ତଳୁ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଉଠାଇବା ବେଳେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧାରଖନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଗୋଡ଼ ମାଂସପେଶୀକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଚିତ୍ରରେ ଥିବା ସ୍ଥିତି ଅନୁସାରେ ପଦାର୍ଥ ଉଠାଇଲେ ପେଟ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼େନାହିଁ ।

ତଳୁ ଉଠିଲା ବେଳେ ପ୍ରଥମେ ଏକ କଡ଼ ଲେଉଟାଇ ନିଜ ବାହୁର ମାଂସପେଶୀ ବ୍ୟବହାର କରି ଉପରକୁ ଉଠନ୍ତୁ । ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ପିଠି ଏବଂ ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ଅଯଥା ଚାପ ପଡ଼େନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୩୨

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ସହିତ ଜରାୟୁର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ତାହା ମଧ୍ୟଛଦା ପେଶୀକୁ ଉପରକୁ ଠେଲିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ଆପଣଙ୍କ ସର୍ବଶେଷ ପିଞ୍ଜରା ମାନଙ୍କରେ ଏହି ଚାପ ଫଳରେ ସାମାନ୍ୟ ବ୍ୟଥା ଅନୁଭୂତ ହେଉଛି ।

ଶିଶୁ : ଆପଣ ଶିଶୁକୁ ଯେପରି ଆକୃତିର ଦେଖିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ପ୍ରାୟତଃ ସେହିପରି ଦିଶିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ଅବଶ୍ୟ ଏବେ ମଧ୍ୟ ସେ ଖୁବ୍ ପତଳା ହୋଇଛି । ତାର ଫୁସଫୁସ ପ୍ରାୟ ବିକଶିତ ହୋଇସାରିଛି । ତେଣୁ ଏବେ ଯଦି ଜନ୍ମହେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ଶିଶୁର ବଞ୍ଚିବା ଆଶା ଅଧିକ । ଅବଶ୍ୟ ତାର ଚମ ତଳେ ଯଥେଷ୍ଟ ଚର୍ବି ନାହିଁ । ତେଣୁ ଥଣ୍ଡାରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ତଥା ଶିଶୁ ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ତାହାକୁ ଇନ୍‌କ୍ୟୁବେଟର (ଉଷ୍ମକ) ମଧ୍ୟରେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଏବେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶିଶୁର ଚଳନ ଖୁବ୍ ପ୍ରଖର ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ବେଳେ ବେଳେ ତ ସେ ଏତେ ଜୋର ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ ଛାଟୁଛି ଯେ, ତାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ମନେ ହେଉଛି । ସେତେବେଳେ ସିଧାହୋଇ ବସି ପଡ଼ିଲେ ଭଲ ଲାଗେ । ଆମ୍ଳିଅକ୍ ତରଳ କିଛି ପିଇଦେଲେ ଶିଶୁ ହେକୁଟି ମାରେ । ଏହାପରଠାରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସପ୍ତାହରେ ଶିଶୁ ବୁଲିବା ପାଇଁ କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ସ୍ଥାନାଭାବ ଦେଖାଦିଏ । ଏହାପରେ ଶିଶୁ କେଉଁ ସ୍ଥିତିରେ ପେଟରେ ରହୁଛି, ମୁଣ୍ଡ ତଳଆଡ଼କୁ କରି ପ୍ରସବ ସମୟ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଛି କି ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ ।



ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରାୟ ୧.୬ କିଲୋଗ୍ରାମ ଓଜନ ଏବଂ ୪୦.୫ ସେ.ମି. (୧'୪") ଦୈର୍ଘ୍ୟ ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଛି ।

ନୋଟ୍ :

ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ : ଯଦି ଏଯାବତ ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରସବ ଯତ୍ନ ପାଇଁ ଆପଣ ଯାଇନାହାନ୍ତି, ତାହାଲେ ଏବେ ତୁରନ୍ତ ଯାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରାକ୍-ପ୍ରସବ ପରାମର୍ଶ ପାଆନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶିଶୁର ଖାଇବା କଥା ଚିନ୍ତା କରିବା

ପ୍ରଥମରୁ ହିଁ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ଯେ, ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁ ପାଇଁ ମା' କ୍ଷୀର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଏକମାତ୍ର ଖାଦ୍ୟ । ମା' କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବା ଶିଶୁପାଇଁ ଅନ୍ୟ କିଛି ଖାଦ୍ୟ, ପାଣି ଏପରିକି ଅଧିକାଂଶ ଔଷଧ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇନଥାଏ । ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଥମରୁ ବୋତଲରୁ ପିଆଇଲେ ପରେ ମା' କ୍ଷୀର ଦେବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଯାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ମା' କିମ୍ବା ଧାଈ ବା ପୁରାତନ ଚିନ୍ତାର ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରେ ଏ ବିଷୟରେ ଅନେକ ଭ୍ରମଧାରଣା ଥାଏ । ଅନେକ ଆଧୁନିକ ନାରୀ ମନେକରନ୍ତି ଯେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଫଳରେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟହାନୀ ହେବାର ଭୟଥାଏ । ଏ ସମସ୍ତ ଧାରଣା ଭିତ୍ତିହୀନ । ବରଂ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉ ନ ଥିବା ମହିଳାଙ୍କର ସ୍ତନ-କର୍କଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ ହୁଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଥାଏ । ପ୍ରାକ୍‌ପ୍ରସବ ପରାମର୍ଶ ବେଳେ ଡ଼ାକ୍ତର/ନର୍ସଙ୍କୁ ସେସବୁ ବିଷୟ ପଚାରି ବୁଝିନେବେ ।

ବ୍ରା କିଣିବା ବିଷୟ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୮ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ–ଶ୍ରେଷ୍ଠଦାନ:

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ - ପାଇଁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ- ଏଥିରେ ଦ୍ୱିମତ ନାହିଁ । ଶିଶୁପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସମସ୍ତ ପୋଷକ ଉପାଦାନ ସ୍ତନ୍ୟପାନରୁ ମିଳିଥାଏ । ମା' କ୍ଷୀର ଉପଯୁକ୍ତ ଉତ୍ତାପ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ଘନତାରେ ଥାଏ । ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ମା' କ୍ଷୀରରୁ ମିଳୁଥିବା ପ୍ରତିପିଣ୍ଡ (antibodies) ଶିଶୁକୁ କାଶ, କଫ ଏବଂ ଫୁସଫୁସୀୟ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷାକରେ, ଏକଜିମା ଏବଂ ଶ୍ୱାସରୋଗ ମଧ୍ୟ ଏହା ପ୍ରତିଷେଧ କରିଥାଏ ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଶସ୍ତା ଓ ସହଜ ଲଭ୍ୟ । ଯାତ୍ରା କଲାବେଳେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ସଂକ୍ରମଣ ରହିତ ଖାଦ୍ୟ ଦେବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ଶିଶୁ କେବେ ମୋଟା ହୁଏନାହିଁ । କାରଣ ସେ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ହିଁ ମା'ଠାରୁ ପିଇଥାଏ ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ମା' ଓ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଆବେଗ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସନ୍ତୋଷ ଦିଏ । ମା' ଓ ଶିଶୁଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ବନ୍ଧନ ଦୃଢ଼ କରାଏ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳାମାନେ ତାଙ୍କର ପ୍ରାକ୍ ଗର୍ଭଧାରଣ ଶରୀର ଆକୃତି ଶୀଘ୍ର ଫେରିପାଆନ୍ତି । ପ୍ରଥମତଃ ଏହାଯୋଗୁଁ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବା ଫଳରେ ଜମିଥିବା ଅଧିକ ଚର୍ବି ହ୍ରାସପାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ସ୍ତନ୍ୟପାନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ହର୍‌ମୋନ୍ ଗୁଡ଼ିକ ଜରାୟୁର ପ୍ରାକ୍-ଗର୍ଭକାଳୀନ ଆକୃତି ଫେରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

କେତେକ ମହିଳା ସ୍ତନ୍ୟପାନକୁ ପ୍ରଥମେ ଅସୁବିଧାକର ମନେକରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଏହାର ଆପେ ସମାଧାନ ହୋଇଯାଏ ।

ସ୍ତନାଗ୍ର ନ ଫାଟିବା ପାଇଁ ଆପଣ ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇଲା ବେଳେ କେବଳ ଚୁଚୁକକୁ (nipple) ପାଟିରେ ନ ଦେଇ ଚୁଚୁକ ମଣ୍ଡଳ (areola) କୁ ଖୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ମା'ର ଅଧିକ କ୍ଷୀର ବାହାରୁଥିଲେ ସଫା ଗିନାରେ ଏହା ଭଣ୍ଡାର କରି ୨୪ ଘଣ୍ଟା ରଖିହେବ । ଯେଉଁ ମା' ମାନେ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଯାଆନ୍ତି ସେମାନେ ତାଙ୍କ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷୀର ରଖିଦେଇ ଯାଇପାରନ୍ତି ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଅନ୍ୟୁନ ଦୁଇଟି ନର୍ସିଂବ୍ରା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାକୁ ଏକ ହାତରେ ସାମ୍ନାପଟୁ ଖୋଲିହୁଏ । ଅଧିକ କ୍ଷୀର ବାହାରି ବ୍ରା ଭିଜୁଥିଲେ ମସଲିନ୍ ନାପି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ବୋତଲରେ ଖୁଆଇବା : କେତେକ ମା' ନିଜ କ୍ଷୀରକୁ ବୋତଲରେ ପୁରାଇ ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟକେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବାଧହୋଇ ବୋତଲରେ ଖୁଆଇବା ଦରକାର ହୁଏ ।

ଏଥିରେ ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୁଏ । ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି ମିଳେନାହିଁ । ମା' ଓ ଶିଶୁର ବନ୍ଧନ ଦୃଢ଼ ହୁଏନାହିଁ । ସର୍ବୋପରି ବୋତଲ ଆଦି ସଂକ୍ରମଣ ରହିତ କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଶିଶୁକୁ ବୋତଲରେ ଖୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକତା ଥିଲେ, ଅନ୍ୟୁନ ୫/୬ଟି ବୋତଲ ଓ ସମସଂଖ୍ୟକ ଟିଟ୍ (teat) ସାଙ୍ଗକୁ ସଫାକରିବା ବ୍ରସ୍ ଆଦି ଥିବା ଦରକାର । ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରତିଥର ଶିଶୁ ଖାଇସାରିବା ପରେ ଫୁଟା ପାଣିରେ ପକାଇ ବୋତଲ ଓ ଟିଟ୍ ଗୁଡ଼ିକ ସଫା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।



Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୩୩

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆପଣ ଏବେ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ କୌତୁହଳ ହେଉଛନ୍ତି । ଠିକ୍ ଅଛି, ଆପଣଙ୍କ ସାଙ୍ଗସାଥୀ କିମ୍ବା କୁଟୁମ୍ବରେ ଯଦି କାହାର କଅଁଳିଆ ଛୁଆ ଥାଏ, ତାଙ୍କ ଘରକୁ ଯାଇ ସେଇ ଶିଶୁକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ସେ କିପରି ହାତ ଗୋଡ଼ ହଲାଇ ଖେଳୁଛି ଦେଖନ୍ତୁ । ପେଟ ଭିତରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଯେଉଁ ନାଟ କରୁଛି ତା' ସହିତ ତୁଳନା କରନ୍ତୁ ।

ଆପଣ ଯଦି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବେଳେ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ସିଧା ବସନ୍ତୁ କିମ୍ବା ସିଧା ଠିଆହୁଅନ୍ତୁ । ପ୍ରାୟ ସପ୍ତାହ ୩୬ ବେଳକୁ ଏହି ଅସୁବିଧା ଆଉ ରହେନାହିଁ । ସେତେବେଳକୁ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡପ୍ରସବ ଅବସ୍ଥା ପାଇଁ ଆସ୍ଥିତ (engaged) ହୋଇଯାଏ ।

ଶିଶୁ : ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୪୨ ସେ.ମି. (୧'୪½") ଏବଂ ଓଜନ ପ୍ରାୟ ୨ କିଲୋଗ୍ରାମ ହୋଇଛି ।

ଆପଣଙ୍କ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ଟିପ୍ପଣୀରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର କିପରି ଉପସ୍ଥାପନ (Pesentation) ହୋଇଛି ଜାଣିପାରିବେ । ସମ୍ଭବତଃ ସେ ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ କରି ଉପସ୍ଥାପିତ ହୋଇଛି (cephalic presentation) । ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଶିଶୁଙ୍କର ନିତମ୍ବ ତଳକୁ ରହି ଉପସ୍ଥାପିତ (breech presentation) ହୋଇଥାଏ । ସେପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ପ୍ରସବ କରାଇବା କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।



ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରସବ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପ୍ରଥମେ ମୁଣ୍ଡ ବାହାରକୁ ଆସେ ।



ଅଳ୍ପ କେତେକ ଶିଶୁଙ୍କର ନିତମ୍ବ ପ୍ରଥମେ ବାହାରକୁ ଆସେ ।

ନୋଟ୍ :

ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ଠିଆହେଲେ ସିଧାହୋଇ ଠିଆହୁଅନ୍ତୁ । ଦିନବେଳେ ଅନ୍ତତଃ ଘଣ୍ଟାଏ ଏବଂ ରାତିରେ ଅନ୍ୟୁନ ୬/୭ ଘଣ୍ଟା ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା

ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଏବେଠାରୁ ଆପଣ ମାତୃତ୍ୱ ଛୁଟି (Maternity leave) ନେଇପାରନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ନୂତନ ପାରିବାରିକ ଜୀବନ ପାଇଁ ଆପଣ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଯୋଜନା କରିବା ଦରକାର । ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଆସନ୍ନ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ଅନେକ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଓ ଆଶଙ୍କା ଦେଖାଦେଇପାରେ । ପୁଅ ହେବ କି ଝିଅ ହେବ ? ପ୍ରସବ ସମୟରେ ସର୍ବକୁଶଳ ହେବ କି ନାହିଁ - ଆଦି ଅନେକ ସନ୍ଦେହ ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଉଙ୍କି ମାରିପାରେ । ତେବେ ନିରାଟ ସତ୍ୟ ଯେ, ଆସନ୍ତା ମାସେ ଦୁଇମାସ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ତେଣୁ ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ବେଳ ଆସିଛି ।

ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାଧୀନ ଜୀବନ ଶେଷ ହେବାକୁ ଯାଉଛି ତ ! ତେଣୁ ତାର ମଜା ନିଅନ୍ତୁ । ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ସାକ୍ଷାତ କରିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଆପ୍ୟାୟିତ କରିବାରେ କିଛି ସମୟ ଏବଂ ବାକୀ ସମୟ ବିଶ୍ରାମ କରିବାରେ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତୁ ।

ଏଥର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଘର କଥା ଚିନ୍ତା ନ କରି ପ୍ରସବ କଥା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ । ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପଦାର୍ଥ ଗୁଡ଼ିକର ଏକତ୍ରୀକରଣ କରନ୍ତୁ । ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ କିଛି ପରିମାଣରେ ଗଚ୍ଛିତ ରଖିପାରନ୍ତି । ଶିଶୁକୁ ଅନ୍ତତଃ ପ୍ରଥମ ଚାରି ସପ୍ତାହ ଉଷୁମ ଏବଂ ସଫା ରଖିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପୋଷାକ ଓ କନାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରନ୍ତୁ । ସବୁକୁ ସଫା କରି ଡ଼େଟଲ୍ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଚଉତି ରଖନ୍ତୁ । ଶିଶୁମାନେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ୁଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଗୋଟିଏ ଆକାର (size) ର ଗୁଡ଼ାଏ ପୋଷାକ ଏକା ଥରକେ କିଣନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଶିଶୁପାଇଁ ସିନ୍ଥେଟିକ୍ ବସ୍ତ୍ର ଆଦୌ କିଣନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସଫା କନା ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର କିମ୍ୱା ଟାଓ୍ୱେଲ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ରଖିଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ବାରମ୍ବାର ସଫା କରିବା ଦରକାର ହୁଏ । ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ବିଷୟରେ ଏକ ଭଲ ବହି କିଣି ପଢ଼ନ୍ତୁ । ଶିଶୁପାଇଁ ସାବୁନ, ତୁଳା ଏବଂ କ୍ରିମ୍ କିଣି ରଖନ୍ତୁ ।

ବିଭିନ୍ନ ସରଂଜାମ କିଣିବା ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୨୮ ଓ ସପ୍ତାହ-୨୯ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ସପ୍ତାହ-୩୬ ଦେଖନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ଆସବାବ ପତ୍ର ସଜାଡ଼ିବା ପାଇଁ

ଶିଶୁପାଇଁ ପ୍ରଥମ ପୋଷାକ :

ଶୀତଦିନ ପାଇଁ ଅଲ୍-ଇନ୍ ୱାନ୍ ସୁଟ୍ । ଏହାକୁ ତଳ ପାଖରୁ ଖୋଲି ନାପି ବା କନା ବଦଳାଇ ହୁଏ । ଏଥିରେ କେବଳ ମୁଣ୍ଡହାତ ଓ ପାଦକୁ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଅଂଶ ଆଚ୍ଛାଦିତ ହୋଇଥାଏ ।

୨ଟି ବନେଟ୍ କିମ୍ୱା ଟୋପୀ : ମୁଣ୍ଡବାଟେ ଶିଶୁଙ୍କର ଅନେକ ଉତ୍ତାପ କ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ବାହାର ଶୀତରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ମୁଣ୍ଡ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବାପାଇଁ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ହାତ ପାଇଁ ଦୁଇଯୋଡ଼ା ହାତମୋଜା ଓ ଗୋଡ଼ ପାଇଁ ଦୁଇଯୋଡ଼ା ମୋଜା ଦରକାର ହୁଏ । ବିଶେଷ କରି ଶୀତଦିନ ପାଇଁ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ । ଗରମ ଦିନରେ ଗଞ୍ଜି ତାର ଦେହ ଓ ପେଟକୁ ଗରମ ରଖିପାରେ । ଏହାକୁ ବି ତଳୁ ଖୋଲି କନା ଆଦି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିହୁଏ । ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାକ (୪ଟି) ଥିଲେ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ସୁବିଧା ହୁଏ ।





Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୩୪

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

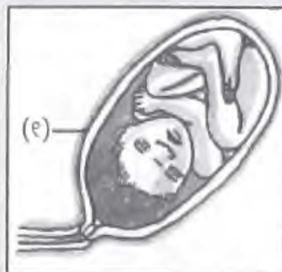
ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଶେଷ ସପ୍ତାହ ମାନଙ୍କରେ ବ୍ରାକ୍ସଟନ୍ ହିକ୍ସ ସଙ୍କୁଞ୍ଚନ ହୋଇଥାଏ । (ଏହା ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ହୋଇପାରେ ।) ଏହି ସଙ୍କୁଞ୍ଚନ ଅଳ୍ପକ୍ଷଣ ରହେ । ପୀଡ଼ା ହୁଏନାହିଁ । ଏହା ଦୁର୍ବଳ । ଯଦି ଏହି ସଙ୍କୁଞ୍ଚନ ସବଳ ହୁଏ କିମ୍ବା ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିରହେ, ଆପଣଙ୍କ ଡ଼ାକ୍ତର କିମ୍ବା ନର୍ସଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ଶିଶୁ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଚର୍ମ ଏବେ ପ୍ରାୟ ଗୋଲାପୀ ରଙ୍ଗ ଧାରଣ କରିଛି । ଆଲୋକ ଓ ଅନ୍ଧାର ମଧ୍ୟରେ ତଫାତ୍ ସେ ଜାଣିପାରୁଛି । ଆଖି ବି ମିଟ୍ ମିଟ୍ କରୁଛି । ତାର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଧୀରେ ପରିପକ୍ୱ ହୋଇଛି ।



ଜରାୟୁ ଗ୍ରୀବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ବନ୍ଦ ଥାଏ । ପ୍ରସବ ପୀଡ଼ାର ପ୍ରଥମ ଚରଣରେ ଏହା ପତଳା ହୋଇ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଧୀରେ ଖୋଲିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଜରାୟୁର ସଙ୍କୁଞ୍ଚନ ଫଳରେ ଧୀରେ ଜରାୟୁ ଗ୍ରୀବା ଉପରକୁ ଶିଶୁର ମଥା ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ହୁଏ ।



ଜରାୟୁ ଗ୍ରୀବାର ପ୍ରସାରଣ ସାଧାରଣତଃ ସେଣ୍ଟିମିଟରରେ ମପାଯାଏ । ୫ରୁ ୬ ସେ.ମି. ପ୍ରସାରଣ ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାୟ ଅର୍ଦ୍ଧପ୍ରସାରିତ । ଧୀରେ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ଜରାୟୁର ତଳଆଡ଼କୁ ଠେଲି ହୋଇଆସେ ।



୧୦ ସେ.ମି. (୪ ଇଞ୍ଚ) ପ୍ରସାରଣ ଅର୍ଥାତ୍ ଜରାୟୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସାରିତ । ସେ ସମୟରେ ଜରାୟୁ ଗ୍ରୀବା ଏବଂ ଯୋନୀ ଦେଇ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ଗତି କରିପାରେ ।

ନୋଟ୍ :

ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ : ଆପଣଙ୍କର ସଂପର୍କୀୟ, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ କିମ୍ବା ନର୍ସ ଆଦି କିଏ ଆସି ଆପଣଙ୍କ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ବେଳେ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ଏବେଠାରୁ ତାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଅଭ୍ୟାସ

ଜରାୟୁ ସଙ୍କୁଞ୍ଚନ ବେଳେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସାହାଯ୍ୟରେ, ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀ ଶିଥିଳ ରହିପାରେ ଏବଂ ମନ ଯନ୍ତ୍ରଣାଠାରୁ ବିକର୍ଷିତ ରହେ । ଆପଣ ଯଦି ପ୍ରାକ୍-ପ୍ରସବ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତି, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଜନିତ ବ୍ୟାୟାମ ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରିବେ । ଘରେ ଥିବା କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟିରଖି ଆପଣ ମନକୁ ସ୍ଥିର ଓ ଦୃଢ଼ ରଖିପାରିବେ ।

ବିଭିନ୍ନ ହସ୍‌ପିଟାଲ୍/ଡ଼ାକ୍ତର/ନର୍ସଙ୍କ ପାଖରୁ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କଲେ ତହିଁରେ ତାରତମ୍ୟ ରହିପାରେ । ଫଳରେ ଆପଣ କେଉଁଟି ଗ୍ରହଣ କରିବେ ଭ୍ରମରେ ପଡ଼ିପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ଯେଉଁ ନର୍ସ ପାଖରେ ପ୍ରସବ କରାଇବେ ତାଙ୍କ ଉପରେ ଭରସା ରଖନ୍ତୁ । ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଠିକ୍ ଯେପରି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିବେ ସେ ସୂଚନା ଦେବେ ।

ବିଶେଷ କରି ବାହାରକୁ ଛାଡୁଥିବା ନିଃଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଅଧିକ ମନୋନିବେଶ କରନ୍ତୁ । ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଆପେ ଭିତରକୁ ଆସିଥାଏ । କେବେ ହେଲେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଧରି ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଶିଥିଳତା ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୩୦ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସବ ବେଦନା ବିଷୟ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୩୭ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ସବୁବେଳେ ନାକବାଟେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପାଟି ବାଟେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ଚିତ୍‌ହୋଇ ଶୋଇବାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଥିଲେ ସାମାନ୍ୟ ଉଠି ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବାଇ ପିଠିରେ ତକିଆ ଦେଇ ଆଉଜି ବସନ୍ତୁ ।



ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କୌଶଳ :

ନାକବାଟେ ଗଭୀରଭାବେ ଟାଣି ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ପଞ୍ଜରାର ତଳଯାଏଁ ଯେପରି ପବନ ଯାଏ - ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖନ୍ତୁ । ଠିକ୍ ଭାବେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଲେ ଆପଣଙ୍କ ଛାତି ଅଳ୍ପ ଫୁଲିବ । କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ପେଟ ଠେଲି ହୋଇ ବାହାରକୁ ବାହାରିବ । ଗୋଟିଏ ହାତ ଛାତି ଉପରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ହାତ ପେଟ ଉପରେ ରଖିଲେ ଆପଣ ତାହା ଜାଣିପାରିବେ ।

ପାଟିବାଟେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିଲା ବେଳେ କାନ୍ଧକୁ ତଳକୁ ଝୁଲାଇ ଦୁଇ ହାତର ମୁଠା ଖୋଲି ଶରୀରକୁ ଢ଼ିଲା ରଖନ୍ତୁ । ଏହା କଲାବେଳେ ମାନସିକ ଉତ୍ତେଜନା ହ୍ରାସ ପାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଜରାୟୁର ସଙ୍କୁଞ୍ଚନ ପରେ ଏକ ଗଭୀର ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ।

ଆପଣଙ୍କର ଏହି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବ୍ୟାୟାମ ବେଳେ ଧଇଁସଇଁ ଲାଗୁଥିଲେ, ଜଣାପଡ଼ିବ ଯେ, ଆପଣଙ୍କର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବେଗ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଅଛି । ତେଣୁ ନିଃଶ୍ୱାସ ଏବଂ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ବେଗହାର ହ୍ରାସ କରାନ୍ତୁ ।

ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତୁ । ଓଠକୁ କୁଞ୍ଚିତ କରି ପାଟି ବାଟେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୩୪

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

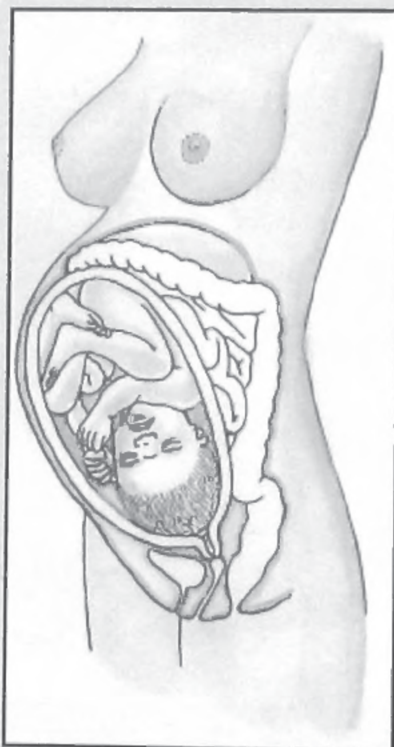
ଶନି

ରବି

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଏକ ସ୍ଥାନରେ କିମ୍ବା ଏକ ମୁଦ୍ରାରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ବସିରହନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଠିଆହୋଇ ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ପାଦ ଓ ବଳାଗଣ୍ଠି ଫୁଲିପାରେ । ଶରୀର ଧୀରେ ଅଚଳ ହୋଇପାରେ । ଦିନ ଓ ରାତିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଚର୍ମ ଆଉ ଲୋଚା କୋଚା ବା କୁଞ୍ଚିତ ଦିଶୁନାହିଁ । ଧୀରେ ସେ ସୁଢ଼ଳ ଦିଶିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ଆଜିଠାରୁ ପ୍ରସବ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାର ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶରେ (ବିଶେଷ କରି କାନ୍ଧରେ) ଯଥେଷ୍ଟ ଚର୍ବି ଜମାହେବ ।



ତା'ର ମଥାରେ କେଶ ବଢ଼ିବାକୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ହାତ ଓ ପାଦର ନଖ ଗୁଡ଼ିକ ଏବେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଟିପ ଅଗ୍ରଭାଗ ଯାଏଁ ବଢ଼ିଛି ।

ନୋଟ୍ :

ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ଆପଣ ଯଦି ଶିଶୁଙ୍କୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବେ (ନିଶ୍ଚିତ କରାଇବା ଉଚିତ୍) ତେବେ ଅନ୍ତତଃ ତିନିଟି ନର୍ସିଂ ବ୍ରା କିଣି ରଖନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବ୍ୟଥା ଉପଶମ

ପ୍ରସବ କ୍ରିୟା ସାଧାରଣତଃ ବ୍ୟଥାଦାୟକ । ତେଣୁ ସେତେବେଳେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟଥାନାଶକ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ, ସେକଥା ଜାଣିଥିବା ଭଲ । ଉନ୍ନତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ସେ ବିଷୟ ପୂର୍ବରୁ ଜଣାଇ ଦିଆଯାଏ । ଆମ ଦେଶରେ ସାଧାରଣତଃ ତାହା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ସହିତ ଡ଼ାକ୍ତର/ନର୍ସ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେବେ ଏସବୁ ବିଷୟରେ ଶେଷ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ସବୁବେଳେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇଥାଏ । ଆପଣ ଓ ଡ଼ାକ୍ତର ପୂର୍ବରୁ ଯେତେ ଯାହା ଚିନ୍ତା କରିଥିଲେ ହେଁ ପ୍ରସବ ତା' ଠାରୁ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ପ୍ରସବ ପୂର୍ବରୁ ଏକ ଖୋଲାମନ ନେଇ ସେ ସମୟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ଉଚିତ ।

ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୩୪ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୪୦ ଦେଖନ୍ତୁ ।



ସ୍ୱାଭାବିକ ପଦ୍ଧତିରେ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ କରିବା ପାଇଁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଜାଗ୍ରତ ଥାଇ ନିଜ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାରେ ଜରାୟୁର ସଙ୍କୁଚନକୁ ସହ୍ୟ କରି ଶିଶୁକୁ ବାହାର କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ । ତେବେ ସନ୍ତାନର ମୁଣ୍ଡ ବାହାରକୁ ଆସିଲାବେଳେ ଏକ ଛୋଟ ଅପରେସନ (ପ୍ରଥମ ଗର୍ଭ ହୋଇଥିଲେ) ଏପିସିଓଟୋମୀ କରାଯାଇପାରେ । ଫଳରେ ପ୍ରସବଦ୍ୱାର ଅଯଥା ବିଦୀର୍ଣ୍ଣ ହେବାରୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିହୁଏ । ଚିମୁଟା ସାହାଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ଟାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଏହି ଏପିସିଓଟୋମୀ ଅପରେସନ୍ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହା ପାଇଁ ପ୍ରସବ ଦ୍ୱାରରେ ସାମାନ୍ୟ ଜାଇଲୋକେନ୍ ଇଂଜେକ୍ସନ୍ (ସ୍ଥାନୀୟ ନିଷେଧକ) ଦେଲେ ବ୍ୟଥା ହୁଏନାହିଁ ।

ଏପିଡୁରାଲ୍ ନିଷେଧକ : କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମେରୁଦଣ୍ଡର ଦୁଇହାଡ଼ ମଝିରେ ଏକ ନିଷେଧକ ଇଂଜେକ୍ସନ୍ ଦେଇ ନାଭିଠାରୁ ସମସ୍ତ ତଳ ଅଂଶକୁ ନିଷେଧନ କରା ଯାଇଥାଏ । ଏହା ଫଳରେ ପ୍ରସବ କ୍ରିୟା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟଥା ରହିତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିପାରେ । ଚିମୁଟା (forcep) ସାହାଯ୍ୟରେ ପ୍ରସବ କରାଇଲା ବେଳେ ଏହି ନିଷେଧକ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅମ୍ଳଜାନ ଏବଂ ନାଇଟ୍ରସ୍ ଅକ୍ସାଇଡ ଗ୍ୟାସ୍‌ର ମିଶ୍ରଣକୁ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ମୁଖା ସାହାଯ୍ୟରେ ଗ୍ରହଣ କଲେ ପ୍ରସବ ବେଦନା ଲାଘବ ହୋଇଥାଏ । (କେବଳ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଏହା କରାଯାଇଥାଏ ।)

କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଟ୍ରାନ୍‌ସ୍‌କ୍ୟୁଟାନିଅସ୍ ନର୍ଭ ଷ୍ଟିମୁଲେସନ୍, ଆକ୍ୟୁପଂକ୍ଚର, ସମ୍ମୋହନ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ବ୍ୟଥା ଉପଶମ କରାଯାଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୩୬

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

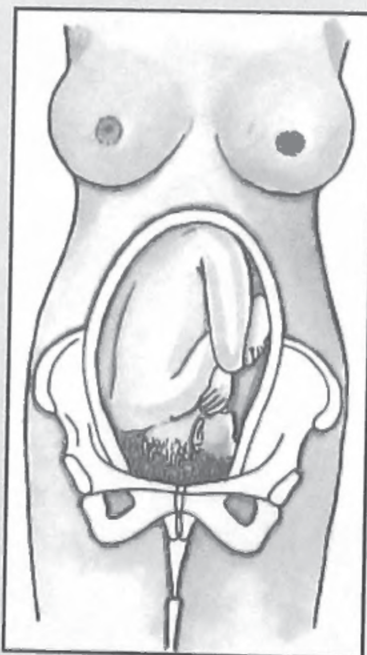
ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁର ଉପରିଭାଗ ଉରାସ୍ଥିର ତଳଯାଏଁ ଆସିଯାଇଛି । ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କେତେକ ମାତ୍ରାରେ ବ୍ୟାହତ ହେଉଛି । ତଳ ପଞ୍ଜରା ହାଡଗୁଡ଼ିକରେ ବ୍ୟଥା ମଧ୍ୟ ଅନୁଭୂତ ହେଉଛି ।

ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଗର୍ଭ । ଆସନ୍ତା ସପ୍ତାହ ମାନଙ୍କରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ଅଦ୍‌ଭୁତ ତଡ଼ିତ୍ ପ୍ରଭାବ ପରି ଅନୁଭୂତ ହେବ । ଶିଶୁର ମଥା ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ରୋଣୀ ଗହ୍ୱର ମଧ୍ୟରେ ଖସିବା ବା ଆସ୍ଥିତ (engaged) ହେବାବେଳେ ଏହି ଅନୁଭୂତି ମିଳିଥାଏ । ଏହାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଗର୍ଭମାନଙ୍କରେ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବର କେବଳ ଅବ୍ୟବହିତ ପୂର୍ବରୁ ଏହା ଅନୁଭବ କରିହୁଏ ।

ଶିଶୁ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ପରିପକ୍ୱ ହୋଇଛି । ଏବେ ଯଦି ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ନିଏ ତାର ବଞ୍ଚିବାର ଆଶା ଶତକଡ଼ା ନବେ ଭାଗ ।



ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ବୋଧହୁଏ ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ରୋଣୀ ଗହ୍ୱରକୁ ଅବତରଣ କରିଛି ।

ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ : ଆପଣଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଆସବାବ ପତ୍ର (ପ୍ରସବ ପାଇଁ) ଏବେ ସଜାଡ଼ି ନିଅନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ବାକ୍ସ ସଜାଡ଼ିବା

ନିଜର ଏବଂ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଅବସ୍ଥା ତଥା ଆପଣଙ୍କ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାର ନିୟମ ଆଦି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ୨ ଦିନରୁ ୧୦ ଦିନ ଯାଏଁ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ତଥାପି ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାକୁ ନ୍ୟୁନତମ ଜିନିଷ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ । ପରେ ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଲେ ସ୍ୱାମୀ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ପରିବାର ବର୍ଗ ଅଧିକ ଜିନିଷ ନେଇପାରନ୍ତି ।

ଯଦି ବିଶେଷ କରି ଜାଆଁଳା ଛୁଆ ଗର୍ଭରେ ଥାଏ, କିଛି ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କ ଜିନିଷ ପତ୍ର ଯୋଗାଡ଼ କରନ୍ତୁ । ଫଳରେ ହଠାତ୍ ପ୍ରସବ ବେଦନା ଦେଖାଦେଲେ ଯେପରି ଆପଣ ବିନା ଦ୍ୱିଧାରେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇପାରିବେ ।

ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ସ୍ୱାମୀ ଯଦି ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା ଯାଉଥିବେ ତାଙ୍କର ମଧ ଏକ ଛୋଟ ସୁଟ୍‌କେଶ୍‌ରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୋଷାକ ଆଦି ନେଇପାରନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ସାମ୍‌ନାରୁ ବୋତାମ କିମ୍ବା ଫିତା ଲାଗୁଥିବା ଢ଼ିଲା ପୋଷାକ ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶୀତଦିନ ହୋଇଥିଲେ ଫେରିଲାବେଳକୁ ଘର ଯେପରି ଉଷୁମ ରହିଥିବ ସେ ଦିଗରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଦରକାର ।

ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ପୋଷାକ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୩୩ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସବ ସମୟରେ ପୁରୁଷ (ସ୍ୱାମୀ)ଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୩୮ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସବ ବେଳ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

- ମିନରାଲ୍ ୱାଟର (ପାଣି ବୋତଲ) ଆପଣଙ୍କୁ ଥଣ୍ଡା ରଖିବା ପାଇଁ
- ଏକ ଫ୍ଲାସ୍କରେ ଆଇସ୍ କ୍ୟୁବ୍ ଆପଣଙ୍କ ଅଣ୍ଟା ବଥାରେ ପ୍ୟାକ୍ ଦେବାପାଇଁ କିମ୍ବା ପାଟିକୁ ଧୋଇବା ପାଇଁ
- ଗରମ ମୋଜା (ପାଦକୁ ଗରମ ରଖିବା ପାଇଁ)
- ଓଠକୁ ନରମ ଏବଂ ଓଦା ରଖିବା ପାଇଁ ଲିପ୍-ଗାର୍ଡ ଜେଲି
- ଏକ ଛୋଟ ବ୍ୟାଗରେ ଦାନ୍ତଘସା ବ୍ରସ୍ ପେଷ୍ଟ, ଟାୱେଲ୍ ଆଦି ସରଞ୍ଜାମ
- ପାନିଆ/ବ୍ରସ ଏବଂ ରବର ବ୍ୟାଣ୍ଡ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇ ବାନ୍ଧିବା ପାଇଁ
- ଆଇନା : ଯଦି ଶିଶୁଜନ୍ମ ହେବା ଦେଖିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି
- ବାଦାମ, କିସ୍‌ମିସ୍, ଚକୋଲେଟ୍ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଅପେକ୍ଷା କଲାବେଳେ ଖାଇବା ପାଇଁ
- ପ୍ରଥମ ଚରଣ ପ୍ରସବ ବେଳେ ଶକ୍ତି ଦେବାପାଇଁ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ପାଉଡ଼ର
- ଯଦି ଅନୁମତି ଥାଏ ତେବେ ରେଡ଼ିଓ/ ଟେପ୍‌ରେକଡ଼ର କିମ୍ବା ପୋଟେବଲ ଟି.ଭି.
- ଫଟୋ ଉଠାଇବା କ୍ୟାମେରା (ଯଦି ପ୍ରସବ ବେଳେ ଫଟୋ ଉଠାଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ।)
- ସାମ୍ନାରୁ ଖୋଲୁଥିବା ଢ଼ିଲା ପୋଷାକ
- ନର୍ସିଂ ବ୍ରା
- ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍

ପ୍ରସବ ପରେ :

- ଦୁଇଟି ସାମ୍ନାରୁ ଖୋଲୁଥିବା ରାତ୍ରିକାଳୀନ ପୋଷାକ
- ଚପଲ/ସ୍ଲିପର୍/ଗାଉନ୍
- ସାନିଟାରୀ ଟାୱେଲ (ମାଟର୍ନିଟି)
- ଆଇସେଡ୍ ଓ ଇଅର୍ ପ୍ଲଗ୍ ଆପଣଙ୍କ ନିଦ୍ରାରେ ବ୍ୟାହତ ନ ହେବା ପାଇଁ
- ସାବୁନ୍, ସାମ୍ପୁ, ପାଉଡ଼ର, ଫେସ କ୍ରିମ, ମେକ୍‌ଅପ୍ ସାମଗ୍ରୀ
- ଦୁଇଟି ଅତିରିକ୍ତ ନର୍ସିଂ ବ୍ରା ଏବଂ ବ୍ରେଷ୍ଟ-ପ୍ୟାଡ୍
- ଆପଣ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଅତିଥି ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଥଣ୍ଡା ମୃଦୁ ପାନୀୟ
- ନାପି ଏବଂ ଶିଶୁର କନା ଓ ପୋଷାକ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୩୭

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆଜିଠାରୁ ସପ୍ତାହ-୪୨ ମଧ୍ୟରେ ଯେକୌଣସି ଦିନ ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ନେଇପାରେ । ଯଦି ଜାଆଁଳା ଶିଶୁ ଗର୍ଭରେ ଥାଏ ତେବେ ହାରାହାରି ଏହି ସମୟରେ ପ୍ରସବ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଯଦି ଏ ଯାଏଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ନାହାନ୍ତି, ତେବେ ଏବେ ହୁଅନ୍ତୁ । ତା ଛଡ଼ା ଦ୍ୱିତୀୟ ତୃତୀୟ ବା ଚତୁର୍ଥ ଗର୍ଭ ହୋଇଥିଲେ ସେହି ଶିଶୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାୟତଃ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରସବ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

- ଆପଣ ଯଦି ଏକ ପରିବାରରେ ରହୁଛନ୍ତି ଏବଂ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳା ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ କିଏ ଏବଂ କିପରି ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ନେବେ ତାହା ନିଷ୍ପତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।
- ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ କେତେବେଳେ କେଉଁଠାରେ ରହୁଛନ୍ତି ତାର ନିଶ୍ଚିତ ସୂଚନା ଆପଣଙ୍କ ନିକଟରେ ରହିବା ଜରୁରୀ । ତାଙ୍କର ସମସ୍ତ ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବର ଟିପିରଖନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କ କାର୍‌ରେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା/ନର୍ସିଂହୋମ ଯିବାର ଥାଏ, କାର୍‌ରେ ପେଟ୍ରୋଲ ଭର୍ତ୍ତିକରି ପଛ ସିଟ୍‌ରେ ଏକ କମ୍ବଳ ରଖି ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହନ୍ତୁ । ଟାକ୍ସି/ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ ଆଦିରେ ଯିବାର ଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବର ଆଗରୁ ଟିପିରଖନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୋଠରୀ ଏବଂ ଖଟ/ଦୋଳି ଆଦି ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରି ରଖନ୍ତୁ ।

ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବର

ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ଅଫିସ୍: ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ବାପା/ମା:
ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ମୋବାଇଲ୍: ସ୍ଥାନୀୟ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ:
ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ଟେଲିଫୋନ୍: ଟାକ୍ସି:
ଡ଼ାକ୍ତର/ନର୍ସ/ନର୍ସିଂହୋମ୍: ଆପଣଙ୍କ ବାପା/ମା:

ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ : ଆପଣ ବିଶେଷ ଚିନ୍ତିତ/ବ୍ୟସ୍ତ ହେଲେ ବରଂ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କୁ/ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାକୁ ଜଣାନ୍ତୁ । ନିରାପଦରେ ରହିବା ଭଲ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରସବ ବେଦନା ପ୍ରାରମ୍ଭ

ଯେତେବେଳେ ପ୍ରସବ ବେଦନା ଆରମ୍ଭ ହେବ ଆପଣ ଜାଣିପାରିବେ । ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ବା ଆପଣଙ୍କ ଅଗୋଚରରେ ପ୍ରସବ ହେବା ଅସମ୍ଭବ । ତେଣୁ କେବେ ପ୍ରସବ ହେବ ସେ କଥା ଚିନ୍ତା କରି ବିବ୍ରତ ହେବା ଆଦୌ ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ବରଂ ପୂର୍ବରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ରାମ କରି ସେହି ସମୟ ପାଇଁ ଶକ୍ତି ସଂଚୟ କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥଥିଲେ ପ୍ରସବ ସହଜରେ ଏବଂ ସୁବିଧାରେ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରସବ ବେଳେ ଦେଖାଦେଉଥିବା ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ଚିହ୍ନଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି । ଯଦି ନିମ୍ନଲିଖିତ ତିନିଟି ଲକ୍ଷଣମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟି ଆପଣ ଦେଖନ୍ତି ବା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ଆପଣଙ୍କ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କୁ ବା ହସ୍ପିଟାଲ୍‌କୁ ଜଣାନ୍ତୁ । ଯଦି ଏହା ପ୍ରକୃତରେ ପ୍ରସବ ବେଦନା ହୋଇନଥାଏ, ତେବେ ବି ଆପଣ ସେଥିପାଇଁ ଚିନ୍ତା ନ କରି ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କୁ ଖବର ଦେବା ଅସମୀଚୀନ ନୁହେଁ । ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କିଛି ଖାଉଥାଆନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାଭାଗ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ତରରେ ରହିଥିଲେ ଭଲ ।

ଆପଣଙ୍କ ସାଥିରେ ଯିବାପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପଦାର୍ଥ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୩୬ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୧ .ସଂକୁଚନ (Contractions)

ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁର ମାଂସପେଶୀ ଧୀରେ ଦୃଢ଼ ହୋଇ ହାତ ମୁଠା ମୁଠା ହେଲାପରି ସଂକୁଚିତ ହେବ । ଏହା ପ୍ରସବ ଜନିତ ସଙ୍କୁଞ୍ଚନ । ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁ ବ୍ରାକ୍ସଟନ୍-ହିକ୍ସ୍ ସଙ୍କୁଞ୍ଚନ ଆପଣ ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ ତା ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରସବ ସମୟ ସଙ୍କୁଞ୍ଚନ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

ଆପଣଙ୍କ ସଙ୍କୁଞ୍ଚନମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନର ସମୟକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଦୁଇଟି ସଙ୍କୁଞ୍ଚନ ମଧ୍ୟରେ ଦଶ ମିନିଟ୍ ବା ତା ଠାରୁ କମ୍ ବ୍ୟବଧାନ ରହେ, ତେବେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାକୁ ତୁରନ୍ତ ଯିବାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ବା ତୃତୀୟ ପ୍ରସବ ହୋଇଥିଲେ, ସଙ୍କୁଞ୍ଚନର ତୀବ୍ରତା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଧୀର ଏବଂ ଶାନ୍ତ ରହେ । ପ୍ରସବ ଆସନ୍ନ ହେବା ଯାଏଁ ସଙ୍କୁଞ୍ଚନର ବେଗ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇନଥାଏ ।

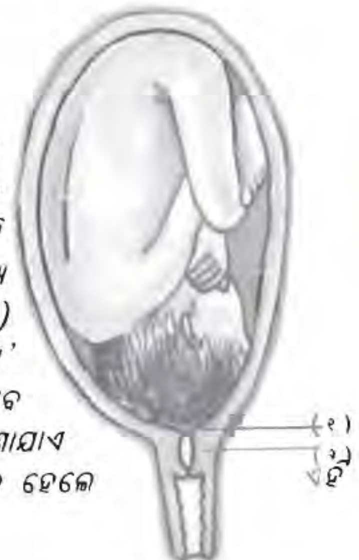
୨ . ପ୍ରଦର୍ଶନ (show) : ଜରାୟୁ ଗ୍ରୀବାରେ ଥିବା ଲାଳ ମିଶ୍ରିତ ଠିପିଟି ବାହାରିଗଲା ପରେ, ରକ୍ତ ମିଶ୍ରିତ ଲାଳ ଅଂଶ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରସବ ଦ୍ୱାରରେ ଦେଖାଦିଏ । ଏହାକୁ 'ସୋ' ବା ପ୍ରଦର୍ଶନ କୁହାଯାଏ । ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବା ପରେ ସଂଗେ ସଂଗେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାକୁ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ତା' ପରେ ଆପଣ କଣ କରିବା ଦରକାର ସେମାନେ କହିବେ ।

୩.ପାଣି ଥଳୀର ପରଦା ଫାଟିବା କିମ୍ବା ଲିକ୍ ହେବା :

ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଆମ୍‌ନିଅନ୍ ତରଳ ପଦାର୍ଥ (ପାଣି ପରି ସ୍ୱଚ୍ଛ) ଥଳୀ ଭିତରେ ଥାଏ । ଏହି ଥଳୀର ପରଦା ପ୍ରସବ ପୂର୍ବରୁ ଫାଟିଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ପ୍ରସବର ଅନେକ ପୂର୍ବରୁ ଏହା ଫାଟିଗଲେ ଉଷୁମ ପାଣି ପ୍ରସବ ଦ୍ୱାର ପାଖେ ବାହାରେ । ଏହା ସହିତ କିଛି ରକ୍ତ ମଧ୍ୟ ଆସିପାରେ । ବେଳେବେଳେ ଛୋଟ କଣାଟିଏ ହୋଇଥିଲେ ପାଣି ଟୋପେ ଟୋପେ ଆସିପାରେ । ଯାହାବି ହେଉ, ଏ'ପ୍ରକାରର ଯେ କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାକୁ ଅବିଳମ୍ବେ ଖବର ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାକୁ ଜଣାନ୍ତୁ, ଯଦି ....

- ଆପଣଙ୍କର ଥଳୀ ଫାଟି ପାଣି ବାହାରୁଥାଏ
- ଯଦି ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥାଏ । ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ଆମ୍ବୁଲାନ୍‌ସ ଆସିବାଯାଏଁ, ଗୋଡ଼ଟେକି ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ସଙ୍କୁଞ୍ଚନ ୧୦ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ହେଉଥାଏ କିମ୍ବା ଅତି ତୀବ୍ର ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥାଏ ।



ଅଠାଳିଆ ପଦାର୍ଥର ଠିପି (୧) ଜରାୟୁ ଗ୍ରୀବା କେନାଲ୍‌କୁ (୨) ମୁଦ କରି ରଖିଥାଏ । ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଜରାୟୁ ଗ୍ରୀବା ପ୍ରସାରିତ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ଏହି ଠିପି ବାହାରକୁ ଖସିଯାଏ । ସାମାନ୍ୟ ରକ୍ତମିଶ୍ରିତ ଅଠାଳିଆ (ଜେଲି) ବାହାରକୁ ଆସିଲେ ତାକୁ 'ସୋ' କୁହାଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ନିଶ୍ଚିତଭାବେ ପ୍ରସବ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ବୋଲି ଜଣାଯାଏ ନାହିଁ । ଗ୍ରୀବା ସାମାନ୍ୟ ପ୍ରସାରିତ ହେଲେ 'ସୋ' ଦେଖାଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୩୮

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

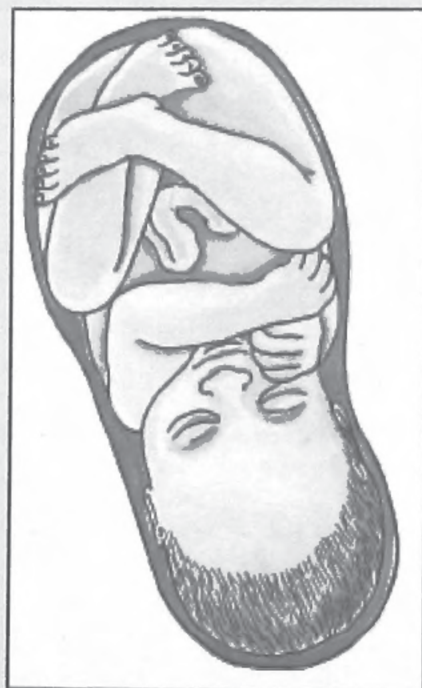
ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଏବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅଧିକ ଭାରୀ ଲାଗୁଛି । ବେଳେବେଳେ ଅଧୈର୍ଯ୍ୟ ବି ଲାଗୁଥାଇପାରେ । ଯଦି ଜଙ୍ଘ କିମ୍ବା ଦୁଇ ଗୋଡ଼ରେ ବିଜୁଳି ମାଇଲା ପରି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ତେବେ ଡ଼ରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏପରି ଅନୁଭୂତିର ଅର୍ଥ ସନ୍ତାନ ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ରୋଣୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ତାର ମଥା ଆସ୍ଥିତି କରିଛି । କିମ୍ବା ତାର ମଥାର ଚାପରେ ଶ୍ରୋଣୀ ଗହ୍ୱର ସ୍ଥିତ କୌଣସି ସ୍ନାୟୁ ସଂଚାପିତ ହୋଇଛି । ଏହା ଆପେ ଦୂର ହେବ ।

ଶିଶୁ : ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁ ଦେହରେ ଯେଉଁ ପତଳା ଲୋମ ଉଠିଥିଲା ତାହା ପ୍ରାୟ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧାନ ହୋଇଯାଇଛି । ତହିଁରୁ ଅଳ୍ପ କିଛି ଏବେ ବି କାନ୍ଧ ଏବଂ ସନ୍ଧି ଅଞ୍ଚଳମାନଙ୍କରେ ଥାଇପାରେ ।



ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଦୈନିକ ପ୍ରାୟ ୨୮ ଗ୍ରାମ ଯାଏଁ ଓଜନରେ ବଢୁଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏବେଠାରୁ ତାର ଓଜନ ପ୍ରାୟ ସ୍ଥିର ରହେ ।

ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ : ଏହି ଲେଖାଗୁଡ଼ିକ ପଢ଼ିଲା ବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ସହିତ ସାଙ୍ଗହୋଇ ପଢ଼ନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରସବ ସମୟରେ ସ୍ୱାମୀ

ଆପଣ ଦୁଇଜଣଙ୍କ (ସ୍ୱାମୀ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ) ପାଇଁ ପ୍ରସବ ଏକ କଷ୍ଟକର ଅନୁଭୂତି । ଏହି ସମୟରେ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବା ଏକ କଠିନ ବ୍ୟାପାର । ପ୍ରସବର ଯନ୍ତ୍ରଣା ପାଉଥିଲା ବେଳେ ଆପଣ ନିଜର ଜୀବନସାଥୀଙ୍କ ପ୍ରତି ନିଜ ଅଜାଣତରେ କଠିନ ଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାଇପାରନ୍ତି । ସେ କଣ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି ପଚାରିଲା ବେଳେ ଆପଣ ହୁଏତ ତାଙ୍କୁ ସେ ସ୍ଥାନ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ କହିଥାଇ ପାରନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ କଷ୍ଟରେ ଥାଇ ଆଉ କେବେ ସନ୍ତାନ ଧାରଣ ନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରିପାରନ୍ତି । ଏହି ସବୁ ଅନିଶ୍ଚିତତାର ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବାକ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ ।



ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ପାଇଁ : ଆପଣ ବାପା ହେବେ । ପ୍ରସବ ବେଦନା କିନ୍ତୁ ମା'ହିଁ ସହୁଛନ୍ତି । ଆପଣ ନୁହଁନ୍ତି । ତେଣୁ ସ୍ତ୍ରୀ ଏହି ସମୟରେ ଯାହାବି କହୁଛନ୍ତି ଆପଣ ଭୁଲ୍ ବୁଝିବେନି । କଷ୍ଟ ହେଉଥିବା ବେଳେ ସେ କହୁଛନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ସାହସ ଦିଅନ୍ତୁ । ତାଙ୍କୁ କହନ୍ତୁ ସେ ପ୍ରକୃତରେ ଖୁବ୍ ଦାମିକ । ଆପଣଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତି ତାଙ୍କୁ ଅନେକ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତଥାପି ଯଦି କେତେବେଳେ ସେ ଆପଣଙ୍କ ଅନୁପସ୍ଥିତି ଚାହାନ୍ତି, ତାଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଅନ୍ତରାଳକୁ ଚାଲିଯାଆନ୍ତୁ । ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଇଚ୍ଛାକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ନର୍ସ ବା ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।

ପୁରୁଷ/ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ଭୂମିକା ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୨୪ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଆପଣଙ୍କ ତାକୁ ସହାଡ଼ିବା ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୩୬ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଯେପରି ଉପଯୁକ୍ତ ସାହାରା ମିଳିପାରେ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ତାଙ୍କୁ ଆରାମ ଲାଗୁଥାଏ, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଆଉଁସି ଦିଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ପିଠି ଥାପୁଡ଼ାନ୍ତୁ । ସ୍ତ୍ରୀ ଯଦି ସେପରି ନ ଚାହାନ୍ତି - ମନ ଦୁଃଖ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

କେତେକ ଉପଦେଶ :

- ଯଦି ଅନ୍ୟ କେହି ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ନଥାନ୍ତି ତେବେ ପ୍ରସବ ବ୍ୟଥା ଏବଂ ସଙ୍କୁଚନ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପରଠାରୁ ଆପଣଙ୍କ ଭୂମିକା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା ନେବା ବାଟରେ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଶରୀର ଢ଼ିଲା ରଖିବା ତଥା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ବ୍ୟାୟାମ ଠିକ୍‌ଭାବେ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରସବ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ହୋଇପାରେ । ତହିଁରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ କେଉଁଟା ଠିକ୍ ବା ଭୁଲ୍ ନାହିଁ । ତେଣୁ ମନକୁ ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ ।
- ବେଳେବେଳେ ଆପଣ ନିଜକୁ ବଡ଼ ଅସହାୟ କିମ୍ବା ଅଦରକାରୀ ମନେ କରିପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତ କଥା ହେଉଛି ଆପଣଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତି ହିଁ ସ୍ତ୍ରୀ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଦରକାରୀ ।
- ସଙ୍କୁଚନ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସେ ଆପଣଙ୍କର ଉପରେ ଭରାଦେଇ ରହିପାରନ୍ତି । କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରସବ କକ୍ଷରେ ଚଲାବୁଲା ବି କରିପାରନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ଆପଣ ତାଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଭଲ ।
- ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଆପଣ ଶିଥିଳ ରହନ୍ତୁ । ପ୍ରସବ କକ୍ଷର ଏକ କୋଣରେ ବସି କିଛି ପଢ଼ାପଢ଼ି କରିପାରନ୍ତି । ନର୍ସ/ମହିଳା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ ଆପଣ କ'ଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ପଚାରିପାରନ୍ତି ।
- ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ଯଦି ଯନ୍ତ୍ରଣା କଥା କହନ୍ତି - ତେବେ କଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ବୋଲି ନ କହି ବରଂ ତାଙ୍କ ସହିତ ଏକମତ ହୁଅନ୍ତୁ । ତାଙ୍କୁ ସାବାସୀ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଯେପରି ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି ସେଥିପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାନ୍ତୁ ।
- ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ସମୟରେ ସାଧାରଣତଃ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀ ଭାବପ୍ରବଣ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏଥିରେ ବିଶେଷ ବିଚଳିତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୩୯

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆପଣଙ୍କର ଏହା ପ୍ରଥମ ସନ୍ତାନ ହୋଇଥିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଉରଛିଠାରୁ ତିନିଆଙ୍ଗୁଳ ତଳକୁ ଥାଏ । ସପ୍ତାହ ୩୪ ବେଳେ ମଧ ଠିକ୍ ଏହି ଉଚ୍ଚତାରେ ଜରାୟୁ ଥାଏ । (ସପ୍ତାହ ୩୬ ପରଠାରୁ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ଶ୍ରୋଣୀ ମଧ୍ୟରେ ଆଛିତ ହେବାଯୋଗୁଁ ତା' ପରଠାରୁ ଜରାୟୁର ଉଚ୍ଚତା ହ୍ରାସ ପାଇବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।)

ଏଥର ଆପଣଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଅବଶ ଲାଗୁଥାଇପାରେ । ସବୁବେଳେ ଗୋଡ଼କୁ ଟେକି ବସିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉଥାଏ । ଠିକ୍ ଅଛି । ତା' ହିଁ କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶ୍ରାମ ଅତି ଆବଶ୍ୟକ । ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ବୁଝାଇ କହନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ର ଏବଂ ବୃହଦାନ୍ତ୍ରରେ ମେକୋନିଅମ୍ ନାମକ ପଦାର୍ଥ ଭରି ରହିଛି । ଏହା ଗାଢ଼ ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ଏକ ଅଠାଳିଆ ପଦାର୍ଥ । ତା'ର ପାକପ୍ରଣାଳୀରୁ ନିର୍ଗତ ରସ, ପୀଉ, ଦେହରେ ହୋଇଥିବା ପତଳା ଲୋମ ଇତ୍ୟାଦିର ସମଷ୍ଟିରେ ମେକୋନିଅମ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି । ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଏବଂ ତା ପରର ଦୁଇଦିନ ଯାଏଁ ଶିଶୁର ମଳ ଆକାରରେ ଏହା ବାହାରିଯାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଯଦି ଏହା ଦେଖନ୍ତି ତେବେ ଭୟଭୀତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ନୋଟ୍ :

ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ : ବେଳେବେଳେ କାନ୍ଦିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଲେ, କାନ୍ଦନ୍ତୁ । ଚିତ୍କାର କରି କାନ୍ଦିବାକୁ ଲଜ୍ଜା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରସବ ସମୟରେ ମୁଦ୍ରା (Position)

ପ୍ରସବ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମୁଦ୍ରା ରହିଛି । ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ କେଉଁଟି ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ତାହା ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ମୁଦ୍ରାଟି ଆରାମଦାୟକ ହେବା ଏବଂ ଜନ୍ମ ନେଉଥିବା ଶିଶୁକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ମିଳୁଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏକ ସକ୍ରିୟ ପ୍ରସବ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମୟରେ ଆପଣ ଠିଆ ହୋଇ, ବସିରହି, ଆଣ୍ଠେଇ କିମ୍ବା ଚଲାବୁଲା କରିପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏସବୁ ବିଷୟ ଆପଣଙ୍କ ଡ଼ାକ୍ତର ଏବଂ ନର୍ସଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ଥିର ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ସକ୍ରିୟ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଭାର ସମ୍ଭାଳିବା ପାଇଁ ଜଣେ ବା ଦୁଇଜଣ ସହକାରୀ ଆବଶ୍ୟକ । ତା' ଛଡ଼ା ଏପିଡୁରାଲ୍ ବା ସ୍ପାଇନାଲ୍ ନିଶ୍ଚେତନ ପ୍ରୟୋଗ ସକ୍ରିୟ ପ୍ରସବ ବେଳେ କରାଯାଏ ନାହିଁ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ନ ହୋଇ ପ୍ରସବ ବେଳେ ଆପଣ ଦୁଇଗୋଡ଼ ଟେକି ଶୋଇରହି ଲିଥୋଟୋମୀ ମୁଦ୍ରାରେ ପ୍ରସବ କରିବାକୁ କୁହାଯାଏ ତେବେ ମନଦୁଃଖ କରିବେ ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କ ଡ଼ାକ୍ତର ଏବଂ ନର୍ସଙ୍କ ଉପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆସ୍ଥା ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସିଜରିଆନ୍ ଅପରେସନ୍‌ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ପ୍ରସବ କରାଗଲେ ଚିନ୍ତିତ ହେବା ଅନାବଶ୍ୟକ ।

ଉପଯୁକ୍ତ ମୁଦ୍ରା ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୩୧ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରସବ ଯତ୍ନ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୯ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ସକ୍ରିୟ ପ୍ରସବ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଭଲମନ୍ଦ :

- ଇଚ୍ଛା ଅନୁଯାୟୀ ମୁଦ୍ରାରେ ପ୍ରସବ କରିଲେ ଆପଣଙ୍କ ବେଦନା କିଛି ପରିମାଣରେ ହ୍ରାସ ହୋଇପାରେ ।
- ବସିରହି କିମ୍ବା ଆଣ୍ଠେଇବା ମୁଦ୍ରାରେ ଶ୍ରୋଣୀଗହ୍ୱରସ୍ଥ ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରସବ କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅବସ୍ଥାରେ ଥା'ନ୍ତି ।
- ସିଧା ଠିଆହେବା ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁ ଶିଶୁର ଯେଉଁ ଧମନୀ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ରକ୍ତ ପହଞ୍ଚାଏ ତା' ଉପରେ ଚାପ ଦିଏନାହିଁ । ଫଳରେ ଶିଶୁକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଉଚିତ ପରିମାଣରେ ମିଳିଥାଏ ।
- ବେଦନାର ପ୍ରଥମ ଚରଣରେ ଠିଆ ହୋଇଥିଲେ ଜରାୟୁର ସଙ୍କୁଞ୍ଚନ ଦୃଢ଼ତର ହୁଏ । ଫଳରେ ପରେ ଚିମୁଟା (ଫୋର୍‌ସେପ୍) ବ୍ୟବହାର କରି ପ୍ରସବ କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିନପାରେ ।
- ସିଧା ଠିଆ ହୋଇଥିଲେ ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ଖଟ ଉପରେ ଶୋଇ ରହିଥିଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ବିଶ୍ରାମ ସହଜରେ ମିଳିଥାଏ ।
- ଆପଣ ଖଟ ଉପରେ ଶୋଇଥିଲେ ଡ଼ାକ୍ତର ଓ ନର୍ସ ଆପଣଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ସହଜ ହୁଏ ।



ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ପ୍ରାୟତଃ ଶୋଇରହି ବେକ ଓ ଅଣ୍ଟାତଳେ ଯଥେଷ୍ଟ ତକିଆ ଦେଇ ଦୁଇ ଜଙ୍ଘକୁ ଆପଣଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ଏବଂ ଦୁଇ ପାଦକୁ ଦୁଇ ସହକାରୀଙ୍କ ଉପରେ ଭରାଦେଇ ପ୍ରସବ କରାଯାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ସାମାନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଲିଥୋଟୋମୀ ମୁଦ୍ରାରେ ରଖାଯାଏ ।

ଜରାୟୁର ସଙ୍କୁଞ୍ଚନ ଯଦି ଦୁର୍ବଳ ହେଉଥାଏ, ତେବେ ଏକ କାନ୍ଥ ଉପରେ ଭରାଦେଇ ହାତ ଉପରେ ମୁଣ୍ଡ ରଖି ସାମ୍ନା ଆଡ଼କୁ ସାମାନ୍ୟ ଝୁଙ୍କି, ଦୁଇ ପାଦ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟୂନ ଏକ ଫୁଟ ଫାଙ୍କ ରଖି ଠିଆହେଲେ ଜରାୟୁ ବର୍ତ୍ତୁଳାକାର ହୁଏ ଏବଂ ସଙ୍କୁଞ୍ଚନ ଭଲ ହୁଏ ।

ଦୁଇ ପାପୁଲି ଓ ଆଣ୍ଠୁରେ ଭରାଦେଇ ଚତୁଷ୍ପଦ ପରି ରହିବା ଫଳରେ ଅଣ୍ଟାବଥା କମ୍ ହୁଏ । ନାଭିନାଡ଼ ଉପରେ ଚାପ ହ୍ରାସ ହୁଏ । ଶିଶୁର କାନ୍ଧ ପ୍ରସବ ହେବା ପାଇଁ ଏହି ମୁଦ୍ରା ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ।



Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୪୦

ମାସ *ତାରିଖ*

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

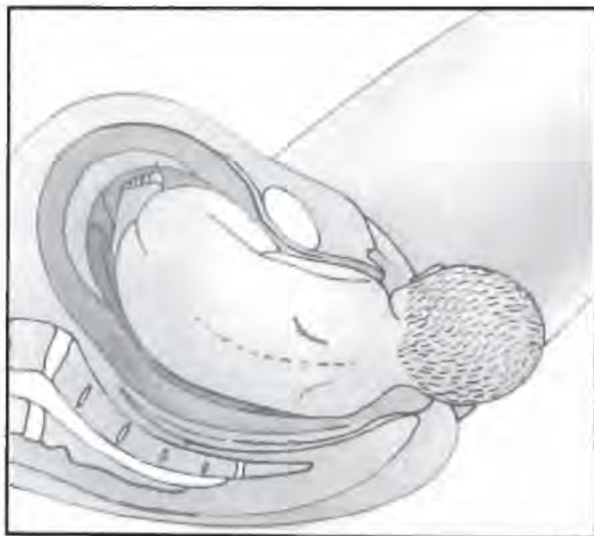
ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆପଣଙ୍କ ଆକାଂକ୍ଷିତ ପ୍ରସବ ଦିବସର ଆଗମନରେ ଆପଣ ଶଙ୍କିତ ହୋଇପାରନ୍ତି । ତେବେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଶତକଡ଼ା ମାତ୍ର ୫ ଭାଗ ଶିଶୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଆସିଥାଆନ୍ତି ।

ଶିଶୁ : ଶିଶୁର ଚର୍ମ ଚିକ୍କଣ ଏବଂ ନରମ ହୋଇଥାଏ । ଦେହରେ ଥିବା ନରମ ଲୋମ ଅଧିକାଂଶ ମାତ୍ରାରେ ଲୋପ ପାଇଥାଏ । ତେବେ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ଭର୍ନିକ୍ସ ନାମକ ଧଳା ରଙ୍ଗର ଚିକ୍କଣ ପଦାର୍ଥ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତ ମଧ ଶିଶୁର ଦେହରେ ଲାଗି ଥାଇପାରେ । ଦେହ ଓଦା ଥାଏ, ଧଇଲା ବେଳକୁ ହାତରୁ ଖସିଯାଉଥାଏ । ତାର ମଥାର ବାଳ ମୁହଁରେ ଲାଗିଥାଇପାରେ । ତାର ମୁଣ୍ଡ ପ୍ରସବ ଦ୍ୱାର ବାଟେ ଆସିବା ଯୋଗୁଁ ଚାପ ପାଇ ଏକ ଅଦ୍ଭୁତ ଆକାରର ଦିଶୁଥାଏ । ବିଶେଷ କରି ମୁଣ୍ଡର ଉପରିଭାଗ କିମ୍ବା ପଛଭାଗ ଫୁଲିଥିବା ପରି ମନେ ହେଉଥାଏ । ଏହା ପ୍ରସବର ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ମଧରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଯାଏ ।



ଆପଣଙ୍କର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକଶିତ ଶିଶୁ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପରେ ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭରୁ ପ୍ରସବ ହେବ ।

ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ : ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ଧାରଣାକୁ ମନରେ ସ୍ଥାନ ଦେଇ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପ୍ରସବ ସମୟରେ ମନକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିନ୍ତାମୁକ୍ତ ରଖନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ

ମା' ହେବାର ନାରୀ ସୁଲଭ ବାସନା ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଅସଂଖ୍ୟବାର ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥିବ । ଏବେ କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ଆପଣ ମା' ହେବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ ଆପଣ ଯାହାସବୁ କଳ୍ପନା କରିଥିଲେ ଏହା ହୁଏତ ଠିକ୍ ସେହି ରୂପ ଅଥବା ଅନ୍ୟ ରୂପ ମଧ ନେଇପାରେ । ମନେରଖନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣ ଯେତେସବୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହିଛନ୍ତି - ସେ ସବୁର ଅନ୍ତ ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ଏଥର ଏକ ନୂଆ ସକାଳ ହେବ । ଏକ ନୂଆ ଜୀବନ । ଆପଣ ମା' ହେବେ । ସହସ୍ର ଅଭିନନ୍ଦନ ଆପଣଙ୍କୁ ।

ହଁ, ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ଔଷଧ ଅଛି । ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଅଛି । ଆପଣଙ୍କ ନିକଟ ସଂପର୍କୀୟ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ ଅଛନ୍ତି । ସମସ୍ତେ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ । ସେମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ଥିଲେ, ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ତେବେ ଗୋଟିଏ କଥା ମନେରଖିବେ ଯେ, ପ୍ରସବ କ୍ରିୟାଟି କେବଳ ଆପଣ ହିଁ କରୁଛନ୍ତି ।

ଯଦି ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ପ୍ରସବ ନ ହୋଇ ସିଜରିଆନ୍ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉପାୟ ଲାଗିଲା, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହତୋତ୍ସାହିତ ହେବେନି । ଆପଣଙ୍କର ଶିଶୁର କୌଣସି କୃତ୍ରିମତା ନାହିଁ । ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ନେଲା ପରେ ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ତାର ବନ୍ଧନ ସ୍ଥାପିତ ହେବାରେ ସାମାନ୍ୟ ବିଳମ୍ବ ହେଲେ ବିଚଳିତ ହେବେ ନାହିଁ ।



ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ବୋଲି କୌଣସ ପ୍ରସବକୁ କୁହାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ଏହା ଏକ ବ୍ୟକ୍ତି-ସାପେକ୍ଷ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ତେଣୁ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରସବରୁ ଅମୃତର ସନ୍ତାନ ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି । ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ । ଶୁଭମସ୍ତୁ !

ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପରେ ପାଇଁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସବ କ୍ରିୟା :

ପ୍ରଥମ ଚରଣ : ଜରାୟୁ ଗ୍ରୀବା ସ୍ୱାଭାବିକଭାବେ ବୁଜି ହୋଇ ରହିଥାଏ । ପ୍ରସବର ପ୍ରଥମ ଚରଣରେ ପ୍ରଥମେ ଜରାୟୁ ଗ୍ରୀବା ପ୍ରସାରିତ ହେବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ଜରାୟୁର ମାଂସପେଶୀ ସଂକୁଚିତ ହେଲେ ଜରାୟୁ ଗ୍ରୀବା ପ୍ରାୟ ୧୦ ସେ.ମି. ଯାଏଁ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଯାଇ ଏହି ପଥଦେଇ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ନେଇପାରେ ।

ଏହି ସମୟରେ ଆପଣ ଶିଥିଳ ରହିବା ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ଉପରେ ମନୋନିବେଶ କରନ୍ତୁ । ଥରକୁ ଗୋଟିଏ କରି ସଙ୍କୁଞ୍ଚନ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ସେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଚିନ୍ତା ମନରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁ ସଙ୍କୁଞ୍ଚନ ବେଳେ ଆପଣ ନମ୍ର ଏବଂ ଭଦ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ବୋଲି କେବେ ବି ଭାବନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କଠାରୁ ସେତେବେଳେ କେହି ବି ସେଭଳି ବ୍ୟବହାର ଆଶା ରଖିନଥାନ୍ତି !

କ୍ରମଶଃ ଆପଣଙ୍କ ସଙ୍କୁଞ୍ଚନ ଅଧିକ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବ । ଯନ୍ତ୍ରଣା ବି ବଢ଼ିପାରେ । ଆପଣଙ୍କର ମନେହେବ ଆପଣ କୁନ୍ଥେଇ ଛୁଆକୁ ବାହାର କରିଦେବେ । ତେଣୁ ଏପରି ଠେଲିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ପାଟିବାଟେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପବନ ଫୁଙ୍କିଲା ପରି ବାହାର କରନ୍ତୁ । କିମ୍ବା ପାଟି ଖୋଲା ରଖି ଧଇଁ ସଇଁ ହେଲା ପରି ପବନ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ପାଟି ଗୋଡ଼ ଏବଂ ଶ୍ରୋଣୀ ତଳ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରାମ/ବିଶ୍ରାମ ପାଇଥାଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଚରଣ : ଜରାୟୁ ଗ୍ରୀବା ୧୦ ସେ.ମି. ବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂପ୍ରସାରିତ ହେବା ପରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାଯାଏଁ ଦ୍ୱିତୀୟ ଚରଣ କୁହାଯାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁ ଗ୍ରୀବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସାରିତ ହେବା ପରେ ହିଁ ଶିଶୁ ତଳକୁ ଠେଲିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହେବା ଉଚିତ । ଏହି ଚରଣରେ ଆପଣଙ୍କ ଚିବୁକ ତଳକୁ କରି ବନ୍ଦ ରଖି ଦୀର୍ଘ ଏବଂ ଧୀର ଭାବେ ଠେଲା ମାରନ୍ତୁ ।

ତୃତୀୟ ଚରଣ : ଏହି ଚରଣରେ ଗର୍ଭଫୁଲ ବାହାରେ । ଏହି ଚରଣ ସାଧାରଣତଃ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଓ ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।

ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପରେ ପରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ଇଂଜେକ୍ସନ ଦିଆଯାଏ । ଜରାୟୁ ସଂକୁଚିତ ହେବାପାଇଁ ଏହା ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଗର୍ଭଫୁଲ ବାହାରିଯିବା ପରେ ହିଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସିଲେଇ କରାଯାଏ । ଏଥର ଆପଣ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ନିଜ ସନ୍ତାନକୁ କୋଳାଗ୍ରତ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଛନ୍ତି ।

ପ୍ରସବ ପ୍ରକ୍ରିୟାର କୃତ୍ରିମ ଆଗମନ : (INDUCTION OF LABOUR)

କେତେକ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରସବ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ଆଗମନ କରାଯାଇଥାଏ । ଆପଣଙ୍କର ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ କିମ୍ବା ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ ଥିଲେ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟରୁ ଦୁଇ ସପ୍ତାହରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟ ଗଡ଼ିଯାଇଥିଲେ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ପ୍ରସବ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଆଗମନ କରାଯାଇଥାଏ ।

ସେଥିପାଇଁ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଆମ୍‌ନିଅନ୍ ଥଳୀକୁ କଣା କରାଯାଇପାରେ । ଫଳରେ କିଛି ତରଳ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଇ ଜରାୟୁ ଭିତରର ଚାପରେ ତାରତମ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ପ୍ରସବ ବେଦନା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । କିମ୍ବା ଏକ ସିନ୍ଥେଟିକ ହରମୋନ୍ ଡ୍ରିପ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତରେ ମିଶାଇ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ପ୍ରସବ ଆଗମନ କରାଯାଇ ପାରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରସବ ପରେ



ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରସବ କାଳର ଅନୁଭୂତି ଯାହାବି ହେଉ, ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗରେ ତଥାପି କିଛି ବ୍ୟଥା ଥିଲେ ହେଁ ଆପଣଙ୍କ କୋଳରେ ଶିଶୁକୁ ପାଇ ଏକ ନୈସର୍ଗିକ ଆନନ୍ଦରେ ଆପଣ ବିମୋହିତ ହେଉଥିବେ ।

ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ଥିଲେ ଏହି ସମୟ ଆପଣ ନିଜର ଏବଂ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ ଦିଗରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିପାରିବେ । ପରିବାର ଚିନ୍ତା ନ ଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏହି ସମୟର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସଦୁପଯୋଗ କରନ୍ତୁ । ହସ୍‌ପିଟାଲ ଷ୍ଟାଫ୍‌ଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ଶିଶୁ ଏବଂ ତାର ଯତ୍ନ ବିଷୟରେ ସଠିକ୍ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ନିଜପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ନିଜ ଦେହପ୍ରତି ଯତ୍ନ କରନ୍ତୁ । ପରିଷ୍କାର ରହନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କର ବିଶ୍ରାମ ଆବଶ୍ୟକ । ସମୟ ଦେଖି ନିଦ୍ରା ଯାଆନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସବ ଯଦି ଘରେ ହୋଇଥାଏ, ସ୍ୱାମୀ କିମ୍ବା ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅଧିକାଂଶ ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଥିବା ଧାଈ କିମ୍ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଆପଣ ନିଜର ଏବଂ ଶିଶୁର କିପରି ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ହୁଏ, ବୁଝାଇ ଦେବେ । ଆସନ୍ତା ଦୁଇ ସପ୍ତାହରେ ସେ ଆପଣଙ୍କ ପାଖକୁ କେତେଥର ଆସିବେ । ସେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କର କିଛି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ତାଙ୍କ ସହିତ ମନ ଖୋଲି ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା

ଅଧିକାଂଶ ହସ୍‌ପିଟାଲ୍‌ରେ କିମ୍ବା ଘରେ ଆପଣଙ୍କ ସନ୍ତାନକୁ ଆପଣଙ୍କ ନିକଟସ୍ଥ ଏକ ଛୋଟ ଖଟ ବା ଦୋଳିରେ ଶୁଆଯାଇଥାଏ । ସେ ସମୟରେ ଆପଣ ଦୁହେଁ ପରସ୍ପରକୁ ଜାଣିବାର ଏବଂ ବୁଝିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ମମତା ଓ ବନ୍ଧନ ବିଭିନ୍ନ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭିନ୍ନ ସମୟରେ ସଂଗଠିତ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଧାରା ।

ଆପଣ ଯଦି ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ଥାଆନ୍ତି, ଆପଣଙ୍କୁ ଏକା ଏକା ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ସେ କାନ୍ଦିଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅଡୁଆ ଲାଗିପାରେ । ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତାକୁ କୋଳେଇ ନିଅନ୍ତୁ । ନର୍ସମାନେ ଅଛନ୍ତି । ଶିଶୁକୁ କିପରି ଶୁଆଇବାକୁ ତାର ନାପି/କନା ଆଦି କିପରି ବଦଳାଇବାକୁ ହେବ, ସବୁ ବତେଇଦେବେ ।

ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା ନିୟମ

ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ଥିଲାବେଳେ ସେଠିକାର ନିୟମ ପ୍ରତି ସଜାଗ ରହନ୍ତୁ । ସାଧାରଣତଃ ସକାଳ ବେଳା ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ ରାଉଣ୍ଡ ଦେଇ ସବୁ ମା' ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଦେଖି ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପଦେଶ ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ଅପରାହ୍ନ ସମୟରେ ପ୍ରାୟ ଶୂନ୍‌ଶାନ୍ ରହେ । ଏ ସମୟରେ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ ।

ଆପଣଙ୍କ ପାଖକୁ ପ୍ରଥମ କେତେଦିନ ଅନେକ ବନ୍ଧୁ ପରିଜନ ଛୁଆ ଦେଖିବାକୁ ଆସିପାରନ୍ତି । ତେବେ ବାହାର ଲୋକେ ଛୁଆକୁ ଧରିବା ଓ ମୁହଁକୁ ମୁହଁ ଲଗାଇ ଗେଲ କରିବା ଶିଶୁପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ । ଯିଏ, ଛୁଆକୁ ଧରିବା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର, ସେମାନେ ସାବୁନ୍‌ରେ ହାତ ଧୋଇ ଧରିଲେ ଭଲ । ଏହି ସମୟରେ ଆପଣ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ସହିତ କିଛି ସମୟ କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ବିତାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ନିଜର ଯତ୍ନ :

ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଶ୍ରାନ୍ତି ହୋଇଥିଲେ, ପ୍ରସବ ପରେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାର ଷ୍ଟାଫ୍‌ଙ୍କ ଉପରେ ଶିଶୁର ଦାୟିତ୍ୱ ଦେଇ ଆପଣ ବିଶ୍ରାମ କରିପାରନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ କେହି ଆପଣଙ୍କର ଉପରେ ବ୍ୟସ୍ତ ହେବେ ନାହିଁ । ଶିଶୁର ଖାଇବା ବେଳହେଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ଉଠାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ । କେବେ ଅପର ପକ୍ଷରେ ମାନସିକ ଉତ୍ତେଜନା ଯୋଗୁଁ ଅଧିକାଂଶତଃ ନିଦ ହୁଏନାହିଁ । ଆଖିପତା ପଡ଼ିଗଲା ବେଳକୁ ପ୍ରସବ ସମୟର ସମସ୍ତ ଅନୁଭୂତି ପୁନର୍ଜୀବିତ ହୋଇଉଠେ ।

ପ୍ରସବ ବେଳର ବ୍ୟଥା ପ୍ରଥମ ଦୁଇଦିନ ଦେହରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବସା ବାନ୍ଧି ରହିଥାଏ । ବାଥ୍‌ରୁମ୍‌କୁ ଗଲାବେଳେ ଏକ ପ୍ରକାର ଘୋସାରି

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୋଇଯିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏପିସିଓଟୋମୀ ହୋଇଥିଲେ ସିଲାଇ ଯାଗାରେ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରସବ ପରେ ଆପଣଙ୍କର କିଛିଦିନ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ମଧ ହୋଇପାରେ । ସିଲେଇ ଖୋଲିଯିବାର ଅହେତୁକ ଭୟ ଏହାକୁ ଦ୍ୱିଗୁଣିତ କରିପାରେ । ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଫଳ ଓ ଫଳରସ ଖାଆନ୍ତୁ । ଅଧିକ ପରିମାଣର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ମୋଟା ବଗଡ଼ା ଚାଉଳର ଭାତ ଖାଆନ୍ତୁ । ଫଳରେ ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ହୁଏ । ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ନର୍ସିଂଷ୍ଟାଫ୍‌କୁ କହିଲେ ସେ କିଛି ଔଷଧ ବି ଦେଇ ପାରନ୍ତି ।

ପ୍ରସବ ପରେ କିଛିଦିନ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ କିମ୍ୱା ମାଟିଆ ରଙ୍ଗର ସ୍ରାବ ହୋଇପାରେ । ସେଥିପାଇଁ ସାନିଟାରୀ ଟାଓ୍ୱେଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ : ସ୍ତନ ସାମାନ୍ୟ ଦରଜ ଏବଂ ଭରିଗଲା ପରି ମନେହୁଏ । ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାଙ୍କର ପ୍ରସବର ଅଳ୍ପ କେତେ ଘଣ୍ଟା ମଧରେ କ୍ଷୀର ଆସିଯାଏ । ଆଉ କେତେକଙ୍କର ତିନି ଚାରିଦିନ ସମୟ ଲାଗିପାରେ । ପ୍ରଥମେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ସ୍ତନକୁ ଶୋଷିବା ଆରମ୍ଭ କଲେ, ସ୍ତନାଗ୍ର ବଥା ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଧରନ୍ତୁ । ଏ ସବୁ ଅତିଶୀଘ୍ର ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରସବର ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ପରଠାରୁ ଶିଶୁକୁ ବକ୍ଷରେ ଲେଉଟାଇ ଧରିଲେ ସେ ଚୁଚୁମିବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ତାର ଓଠ ଓ ଜିଭର ସ୍ପର୍ଶ ପାଇଲେ ଧୀରେ ଦୁଗ୍ଧ କ୍ଷରଣ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।

ପ୍ରସବ ପରର ଉଦାସତା :

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ କିଛି ଉଦାସତା ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଶରୀରରେ ଯେଉଁ ହର୍‌ମୋନ୍ ସଂଚାଳିତ ହେଉଥାଏ, ତାର ପରିମାଣ ପ୍ରସବ ପରେ ହଠାତ୍ ହ୍ରାସ ପାଏ । ସେହି ଅନୁସାରେ ଶରୀରକୁ ନୂତନ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ଖାପଖୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ ।

ଯାହାବି ହେଉ, ପ୍ରସବ ସମୟ ତଥା ତାର ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳର ସମସ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଧୀରେ ମଉଳିଯାଏ । କୋଳରେ ଥିବା ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ନିଷ୍କପଟ ସରଳ ମୁଖ ଦର୍ଶନରେ ସବୁ ଦୁଃଖ ପାଶୋରି ଯାଏ ।

ପ୍ରସବ ପରର ବ୍ୟାୟାମ :

ପ୍ରସବ ପରେ ଆପଣଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥଲାଗିବା ପରଠାରୁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ତେବେ କଠିନ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରଥମ ଛ' ସପ୍ତାହ ଯାଏଁ ବାରଣ କରାଯାଏ । ତେଣୁ ଶୋଇରହି ଦୁଇଗୋଡ଼ ଟେକିବା ଏବଂ ତଳକୁ ଖସାଇବା, ସାଇକଲ ଚଳାଇବା ପରି ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ହଲାଇବା ଇତ୍ୟାଦି କରାଯିବା ଅନୁଚିତ୍ ।

ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟାୟାମ ଖଟ ଉପରେ ଶୋଇ କିମ୍ୱା ଚଟାଣ ଉପରେ ରହି କରିହୁଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରାୟ ଛ' ଥର କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକଥର ପରେ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରସବର ଅନ୍ତତଃ ଛ' ସପ୍ତାହ ଯାଏଁ ଏହାକୁ ଚାଲୁ ରଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରଥମ ଦୁଇଦିନ :

(୧) ଚିତ୍ ହୋଇ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଏକାଠି କିମ୍ୱା ଅଳ୍ପ ଫାଙ୍କ ରଖି ସିଧାରଖନ୍ତୁ । ଦୁଇ ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ବଙ୍କାକରି ସିଧା କରନ୍ତୁ । ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକୁ ବଙ୍କା କରି ସିଧା କରନ୍ତୁ । ପରେ ପାଦକୁ (ଗୋଇଠି ସ୍ଥିର ରଖି) ଗୋଟିଏ ପରେ ଅନ୍ୟଟିକୁ ବୃତ୍ତାକାରରେ ବୁଲାନ୍ତୁ ।

(୨) ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁକୁ ମୋଡ଼ି ରଖନ୍ତୁ । ଦୁଇ ପାଦ ଖଟ ଉପରେ ଲାଗିରହୁ । ନିତମ୍ବର ମାଂସପେଶୀକୁ ଦୃଢ଼ ରଖି ପେଟର ମାଂସପେଶୀକୁ ପିଠି ଆଡ଼କୁ ଟାଣନ୍ତୁ । ପିଠି ଖଟଉପରେ ଲଢ଼ି ରହୁ । ଛ' ସେକେଣ୍ଡ ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବା ପରେ ଢ଼ିଲା ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ୩ୟ ଦିନ :

(୩) ପ୍ରଥମ ଦୁଇଟି ବ୍ୟାୟାମ ସହିତ ଶ୍ରୋଣୀ ତଳ ବ୍ୟାୟାମ (ସପ୍ତାହ-୧୫ ଦେଖନ୍ତୁ) ମଧ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ୪ର୍ଥ ଦିନଠାରୁ :

(୪) ଚିତ୍ ହୋଇ ଆପଣଙ୍କ ଡ଼ାହାଣ ଆଣ୍ଠୁ ମୋଡ଼ି ଡ଼ାହାଣ ପାଦକୁ ଶେଜ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ବାମ ଗୋଡ଼ ସିଧା ରହୁ । ଏଥର ବାମ ଗୋଇଠିକୁ ଶେଜ ଉପରେ ତଳୁ ଉପରକୁ ଏବଂ ଉପରୁ ତଳକୁ ଟାଣନ୍ତୁ । ପରେ ଗୋଡ଼ ବଦଳାନ୍ତୁ । ଏହାର ପୁନରାବୃତ୍ତି ୬ଥର କରନ୍ତୁ ।

(୫) ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁକୁ ମୋଡ଼ି ରଖନ୍ତୁ । ପେଟର ମାଂସପେଶୀକୁ ପଛ ଆଡ଼କୁ ଟାଣନ୍ତୁ । ଡ଼ାହାଣ ହାତକୁ ଅଣ୍ଟା ପାଖରେ ଖଟର ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ଛ' ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ଡ଼ାହାଣ ହାତକୁ ପୂର୍ବସ୍ଥାନକୁ ଆଣନ୍ତୁ ଏବଂ ବାମ ହାତରେ ସେହିପରି ବିପରୀତ ଦିଗର ଖଟ ଧାରକୁ ଧରନ୍ତୁ । ଛ' ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ଡ଼ାହାଣ ହାତକୁ ପୂର୍ବସ୍ଥାନକୁ ଆଣନ୍ତୁ ଏବଂ ବାମ ହାତରେ ସେହିପରି ବିପରୀତ ଦିଗର ଖଟ ଧାରକୁ ଧରନ୍ତୁ । ଛ' ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପରେ ପଢ଼ନ୍ତୁ...

ଡାକ୍ତର ରବିନାରାୟଣ ରଥଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ

ଶିଶୁର ଯତ୍ନ - ସାପ୍ତାହିକ ସୂଚନା



ଶିଶୁର ଯତ୍ନ

ସାପ୍ତାହିକ ସୂଚନା



ଡକ୍ଟର ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ପ୍ରାପ୍ତିସ୍ଥାନ: • ଏ.ଏଚ୍. ହୁଇଲର୍ ଆଣ୍ଡ୍ କୋ., ଭୁବନେଶ୍ୱର, କଟକ, ପୁରୀ, ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଓ ବ୍ରହ୍ମପୁର ରେଳଷ୍ଟେସନ, • ଏ.କେ. ମିଶ୍ର ଏଜେନ୍ସିଜ, କଟକ ଓ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏବଂ • ଝରଣା ରଥ ପବ୍ଲିଶର୍ସ, ୪୦୯, ବନ୍ଦନା ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ, ବିବେକାନନ୍ଦ ମାର୍ଗ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୨, ଫୋନ: ୦୬୭୪-୨୪୩୩୦୭୧, ୯୯୩୭୯୪୯୮୦୬

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲେଖକଙ୍କର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜନପ୍ରିୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପୁସ୍ତକାବଳୀ...

ଶିଶୁରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ପ୍ରତିକାର

୧ ମ ସଂସ୍କରଣ

ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୧୦୦/-

ପୃଷ୍ଠା : ୧୯୩



ପରିବାରର ଶିଶୁ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଶିଶୁରୋଗ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ରୋଗ ବାରମ୍ବାର ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ । ଘରେ ମା'-ବାପା ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ ବୁଝିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ବ୍ୟସ୍ତ ବହୁଳ ଜୀବନ ଭିତରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ଅର୍ଥଶ୍ରାଦ୍ଧ କରିବା ସବୁବେଳେ ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ । ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ରାଜ୍ୟର ଜଣାଶୁଣା ଅଭିଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ତଥ୍ୟ ଓ ନିଜ ଅନୁଭବକୁ ଆଧାରକରି ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ପ୍ରତିକାର ବିଷୟ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି । ଘରେ ବସି ଶିଶୁରୋଗ ମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷଣ ଓ ଉପଚାର ବିଧି ଜାଣିବା ପାଇଁ ପୁସ୍ତକରେ ଯଥାସମ୍ଭବ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ଓ ପାଠାଗାର ପାଇଁ ସଂଗ୍ରଣୀୟ ଓ ଉପାଦେୟ ।

ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ହିସାବ

୧ ମ ସଂସ୍କରଣ

ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୮୦/-

ପୃଷ୍ଠା : ୧୪୭

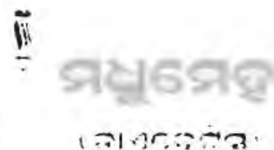


ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଔଷଧନାମା ବୁଝିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ହିସାବ ରଖିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଅଦ୍ୱିତୀୟ ପୁସ୍ତକ । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଏଭଳି ଉଦ୍ୟମ ସର୍ବପ୍ରଥମ । ମାନବ ଶରୀର, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୋଷଣ, ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ, ରୋଗ ବିଜ୍ଞାନ ଆଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟରେ ସାଧାରଣଜ୍ଞାନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକଟି ପ୍ରଥମ ଧାଡ଼ିରେ ସ୍ଥାନ ପାଇବ । କେବଳ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ନୁହେଁ ବରଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଡାକ୍ତର, ସେବିକା, ପରୀକ୍ଷଣାଗାରର ଟେକ୍‌ନିସିଆନ୍‌ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବି ଏହା ଏକ ହ୍ୟାଣ୍ଡବୁକ୍ ଭାବେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ଡାଏବେଟିସ୍

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ : ସେପ୍ଟେମ୍ବର, ୨୦୧୪

ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୧୨୦/-





ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ମଧୁମେହ ପୀଡ଼ିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଆଶାତୀତ ଭାବେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବାର ଅନୁଭବ କରି ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଙ୍ଗଳ ସାଧନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଡାକ୍ତର ରଥ ମଧୁମେହ (ଡାଏବେଟିସ୍) ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଦୀର୍ଘ ୪୦ବର୍ଷର ଚିକିତ୍ସା ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରିଚାଳନା ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ପାଥେୟ କରି ପୁସ୍ତକଟି ରଚିତ । ପ୍ରକାଶନ ପୂର୍ବରୁ ପୁସ୍ତକର ପାଣ୍ଡୁଲିପି ଓଡ଼ିଶାର ୫ ଜଣ ଲବ୍ଧ ପ୍ରତିଷ୍ଠ ମଧୁମେହ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପଠିତ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରଶଂସିତ ହୋଇଛି । ମଧୁମେହ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ସୂଚନା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ପୁସ୍ତକଟି ଏକ ଅମୂଲ୍ୟ ସଂପଦହେବ ବୋଲି ସେମାନେ ମତ ଦିଅନ୍ତି ।

ବେକ ବ୍ୟଥା

୧ ମ ସଂସ୍କରଣ

ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୫୦/-

ପୃଷ୍ଠା : ୯୧



ପୁସ୍ତକର ବିଭିନ୍ନ ଅଧ୍ୟାୟରେ ବେକର ଗଠନ ତଥା ସମସ୍ୟାମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ବୋଧଗମ୍ୟ ଭାଷାରେ ବିଭିନ୍ନ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ପ୍ରତିଷେଧ ତଥା ଚିକିତ୍ସା ବାବଦୀୟ ବିଷୟ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଛି । ବେକର ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟାୟାମ ମାଳା ମଧ୍ୟ ଏହା ସହିତ ସଂଯୋଜିତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ : ଜାନୁଆରୀ, ୨୦୧୪

ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୭୦/-   ପୃଷ୍ଠା : ୧୨୦

ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନରେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାର ଅନୁଭୂତିରେ ଜର୍ଜରିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଶରୀରରେ ମୁଣ୍ଡ ଯେପରି ସବୁଠାରୁ ମୂଲ୍ୟବାନ ଅଂଗ, ବ୍ୟଥାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ମଧ୍ୟ ସବୁଠାରୁ ଉତ୍କଟ ।



ପୁସ୍ତକରେ ବ୍ୟଥା କିପରି ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାର କାରଣ, ତା'ର ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା, ପ୍ରତିରୋଧ ଏବଂ ପ୍ରତିଷେଧ ଆଦି ସମସ୍ତ ବିଷୟ ଚିତ୍ର ସହିତ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଉଛି । ଓଡ଼ିଶାର ଅନେକ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ବ୍ୟକ୍ତି ପୁସ୍ତକ ପାଠ ପରେ ତଦନୁଯାୟୀ ତାଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଫଳରେ ଅବିରତ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାର ଅତ୍ୟାଚରରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଛନ୍ତି । ଆପଣ ବି ଯଦି ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଭୋଗୁଛନ୍ତି, ପରୀକ୍ଷା କରିପାରନ୍ତି । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଏହା ଏକମାତ୍ର ପୁସ୍ତକ ।

ଆଣ୍ଠୁ ଓ ଅଣ୍ଟା ବ୍ୟଥା

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୫

ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୬୦/-



ଆଣ୍ଠୁ ଓ ଅଣ୍ଟା ବ୍ୟଥା କିପରି ଜୀବନକୁ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ କରିଦିଏ, ତାହା କେବଳ ଅନୁଭବୀ ଜାଣେ । ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏକ ପ୍ରକାର ସ୍ଥାଣୁ କରିଦିଏ ଏହି ବ୍ୟଥା । ବ୍ୟଥା ଯୋଗୁଁ ବେଳେ ବେଳେ ଜୀବନପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ କମିଯାଏ । ଆଣ୍ଠୁ ଓ ଅଣ୍ଟା ବ୍ୟଥା ଥିବାବ୍ୟକ୍ତି କିପରି ସେମାନଙ୍କୁ ଜୀବନରୁ ସୁଖପ୍ରଦକରିପାରିବେ ତାହା ପୁସ୍ତକରେ ଚିତ୍ର ସହ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଡା: ରଥ ତାଙ୍କ ସୁଦୀର୍ଘ ଡାକ୍ତରୀ ଜୀବନର ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ଆଧାର କରି 'ଆଣ୍ଠୁ ଓ ଅଣ୍ଟାବ୍ୟଥା' ପୁସ୍ତକଟି ରଚନା କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଅନ୍ୟ ପୁସ୍ତକମାନଙ୍କ ପରି ଏଇଟି ବି ପାଠକ / ପାଠିକାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବହୁଳ ଭାବେ ଆଦୃତ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଏ ।

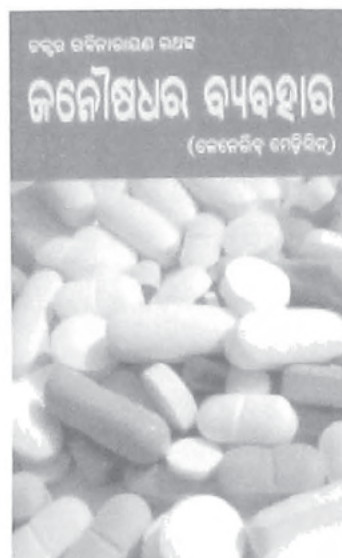
ଜନୌଷଧର ବ୍ୟବହାର

୧ ମ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୩

ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୨୦୦/-

ପୃଷ୍ଠା : ୨୭୨

ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧର ଆକାଶଛୁଆଁ ମୂଲ୍ୟ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ବିବ୍ରତ କରୁଛି । ବହୁ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଔଷଧ କମ୍ପାନୀମାନେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଏକ ରକମ ଶୋଷଣ କରୁଛନ୍ତି । ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ଲୋକଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଏକମାତ୍ର ବିକଳ୍ପ ପନ୍ଥା ହେଉଛି ଜେନେରିକ୍ ମେଡ଼ିସିନ୍ ବା ଜନୌଷଧର ବ୍ୟବହାର । ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାଇବା ଏବଂ ଔଷଧର ଉପଯୁକ୍ତ ତଥା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ମାଧ୍ୟମରେ ଡାକ୍ତର ରଥ ସକଳ ପ୍ରୟାସ କରିଛନ୍ତି । ପୁସ୍ତକଟି ସମୟୋପଯୋଗୀ ତଥା ଜନ କଲ୍ୟାଣ ଧର୍ମୀ । ଜେନେରିକ୍ ମେଡ଼ିସିନ୍ ବିଷୟରେ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଲିଖିତ ଏକମାତ୍ର ପୁସ୍ତକ ।



ଫାଷ୍ଟ ଏଡ୍

୧ ମ ସଂସ୍କରଣ : ୧୯୯୧

ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୫୫/-

ପୃଷ୍ଠା : ୧୭୫



ଲେଖକଙ୍କର ପ୍ରଥମ ପୁସ୍ତକ । ଇଂରାଜୀ ଭାଷାରେ ରଚିତ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ସମ୍ୟକ ଧାରଣା ଦିଆଯାଇଛି । ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଜ୍ଞାନ ଥିଲେ ଜଣେ ନାଗରିକ ତାଙ୍କ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିପାରିବେ । ସାପକାମୁଡ଼ାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି, କୀଟ ଦଂଶନ, ହାଡ଼ଭଙ୍ଗାରୁ ନେଇ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ଯାଏଁ ଅନେକ ଆକସ୍ମିକ ଦୁର୍ଘଟଣା ସମୟରେ ଏହି ଜ୍ଞାନ କାମରେ ଲାଗିଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପଥ୍ୟ

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ

ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୧୨୦/- ପୃଷ୍ଠା : ୧୨୬

ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଏ ।ପରୀକ୍ଷା କରି ଡ଼ାକ୍ତର ଔଷଧ ଲେଖିଦିଅନ୍ତି । କିଛି ରୋଗୀ ପଥ୍ୟ କଣ ଖାଇବେ ପ୍ରଶ୍ନ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ନଥାଏ ପଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ପରାମର୍ଶ ଦେବାପାଇଁ । ଫଳରେ ରୋଗୀ ଅଡୁଆରେ ପଡ଼େ ।



ଅନେକ ରୋଗ ଅଛି ଯାହା ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଔଷଧ ଅପେକ୍ଷା ପଥ୍ୟର ଭୂମିକା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ମଧୁମେହ କିମ୍ବା ପେଟର ଅମ୍ଳଜାତୀୟ ରୋଗ ଆଦିରେ ପଥ୍ୟର ଭୂମିକା ଅବଶ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ । ପୁସ୍ତକରେ ଜ୍ୱର ରୋଗୀ, ପୃଥୁଳାଙ୍ଗ, କ୍ଷୀଣକାୟ, ହୃତପିଣ୍ଡ ଏବଂ ବାହିକାମୟ ପ୍ରଣାଳୀ ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଅମ୍ଳଜନିତ ରୋଗ, (ପେଟରେ ଗ୍ୟାସ୍) ଯକୃତ ରୋଗ, ବୃକକୀୟ ରୋଗ, ବହୁମୂତ୍ର ଆଦି ରୋଗର ପଥ୍ୟ ସହିତ ମଦ୍ୟପାନ, ସ୍ନାୟବିକ ରୋଗ, ଆଲର୍ଜୀ ଆଦିରେ ପଥ୍ୟର ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ଆଲୋଚନା ରହିଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ଉପାଦେୟ ତଥ୍ୟ ସମ୍ବଳିତ ଏହି ପୁସ୍ତକ ।

ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୧

ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୧୭୫/-

ପୃଷ୍ଠା : ୧୭୬



ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଜୀବନପାଇଁ ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । କିନ୍ତୁ ସମାଜରେ ଖାଦ୍ୟ ବାବଦରେ ଅନେକ ଭ୍ରମଧାରଣା ରହିଛି । ଏହା ଫଳରେ ଓଡ଼ିଆ ଜାତିର ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟବାସୀଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଦୟନୀୟ କହିଲେ ଚଳିବ । ଓଡ଼ିଆବାସୀ ଖାଦ୍ୟ ବାବଦରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଅର୍ଥ ଏବଂ ସମୟ ବ୍ୟୟ କରନ୍ତି । ତଥାପି ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଏପରି କାହିଁକି ହୋଇଛି ? ଏହି ଅନାଲୋଚିତ ପ୍ରଶ୍ନର ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ଉତ୍ତର ପୁସ୍ତକରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଛି । ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଥିବା ସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବ ଏବଂ ସମସ୍ତ ସନ୍ଦେହ ଦୂର କରିବ ପୁସ୍ତକଟି ।

ଲକ୍ଷଣରୁ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ

୩ୟ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୪

ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୧୫୦/-

A/4 Size ପୃଷ୍ଠା : ୧୬୪

ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅନିଦ୍ରା, ଅଗିଆବାତ, ଆଲର୍ଜୀ, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲକ୍ଷଣ ପଛରେ କିଛି ରୋଗ ଲୁଚି ରହିଥାଏ । ଜ୍ୱର, କାଶ, ଛିଙ୍କ, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ପେଟବ୍ୟଥା, ଛାତିବ୍ୟଥା, ଗଣ୍ଠିଫୁଲା, ପରିସ୍ରାପୋଡ଼ା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ତରଳଝାଡ଼ା, ପ୍ରଦର, ଟ୍ୟୁମର ଆଦି ଅନେକ ଲକ୍ଷଣ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଭୟଭୀତ କରାଇଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ସାଧାରଣ ମନେ ହେଉଥିବା ଲକ୍ଷଣ ଏକ ସାଂଘାତିକ ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ସାଂଘାତିକ ଜଣାପଡୁଥିବା ଲକ୍ଷଣ ଏକ ସାଧାରଣ ଓ ସୁଦମ୍ୟ ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ବି ହୋଇପାରେ । ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ରୋଗ ଲକ୍ଷଣ ଜନିତ ଅନେକ ଦୁଷ୍ଚିନ୍ତାରୁ ରକ୍ଷାକରିବା ଦିଗରେ ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।



ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରକାଶିତ ହେବ

- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମାଲିସ୍
- ନିଶାରୁ ମୁକ୍ତି
- ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି
- ପେଟ ବ୍ୟଥା
- ଖରାଦିନରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପରିବାରରେ ରୋଗୀ ସେବା

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ

ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୫୦/- ପୃଷ୍ଠା : ୮୦



ପରିବାରର କେହି ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ କିମ୍ବା ଅସହାୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲେ ଘରେ ତାଙ୍କର ସେବା-ଶୁଶ୍ରୂଷା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାରରେ ରୋଗୀର ସେବା ଯତ୍ନ ଆଦି କରିବା ପାଇଁ ଅନ୍ତତଃ ଜଣେ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି (ମହିଳା ହେଲେ ଭଲ) ରୋଗୀର ସେବା-ଶୁଶ୍ରୂଷା କିପରି କରାଯାଏ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଥର୍ମୋମିଟର୍‌ରେ ଜ୍ୱର ମାପିବା, ରକ୍ତଚାପ (ବ୍ଲଡ୍‌ପ୍ରେସର୍) ମାପିବା, ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେବା, ରୋଗୀର ବିଛଣା କରିବା, ତାଙ୍କୁ ଝାଡ଼ା, ପରିସ୍ରା କରାଇବା, ଗାଧୋଇ ଦେବା, ଔଷଧନାମାକୁ ବୁଝି ତଦନୁଯାୟୀ ଔଷଧ ଦେବା, ବେଡ୍‌ସୋର ଆଦିର ଡ୍ରେସିଂ କରିବା ଆଦି ଅନେକ ଉପାଦେୟ ଏବଂ ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବିଷୟରେ ପୁସ୍ତକଟି ସମୃଦ୍ଧ ।

ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା

୪ର୍ଥ ସଂସ୍କରଣ

ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୭୦/-

ପୃଷ୍ଠା : ୧୧୬



ଅଜସ୍ର ଘଟଣାର ସମାହାର ମଣିଷ ଜୀବନ । ସମସ୍ତ ଘଟଣାବଳୀ ଭିତରେ ଅକସ୍ମାତ କିଛି ଦୁର୍ଘଟଣା ବି ଘଟିଥାଏ । ଦେହର କୌଣସି ଅଙ୍ଗ ପୋଡ଼ିଯିବା, କ୍ଷତ ହୋଇ ରକ୍ତ କ୍ଷରଣ ହେବା, ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯିବା, ଆଖି କାନ ବା ନାକରେ ବାହ୍ୟବସ୍ତୁ ପଶିଯିବା, ବିଷାକ୍ତ ସାପ, ବିଛା ବା କୀଟପତଙ୍ଗ ଦଂଶନ କରିବା, ବିଜୁଳି ଆଘାତ ବା ଉତ୍ତାପାଘାତ ଇତ୍ୟାଦି ଦୁର୍ଘଟଣାର ଏକ ଦୀର୍ଘ ସୂଚୀ ରହିଛି । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିମାନଙ୍କରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପହଞ୍ଚାଇବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାକାରୀ ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନେଲେ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ବା ବେଦନା ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ ରକ୍ଷା ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଇପାରେ ।

ସାଧାରଣ ରୋଗର ଘରୋଇ ଉପଚାର

୧ମ ସଂସ୍କରଣ

ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୯୦/- ପୃଷ୍ଠା : ୧୪୪

ବାନ୍ତି ଲାଗିବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ଅଭିପାତ ଯାଏଁ, ସାଧାରଣ କୀଟ ପତଙ୍ଗ ଦଂଶନଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ନାକୁରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ଯାଏଁ ଏଭଳି ଅନେକ ଅସୁସ୍ଥତା ବେଳେ ଆମେ ବିଚଳିତ ଏବଂ ଆତଙ୍କିତ ହୋଇପଡୁ । ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଖାନା ନେବା ଦରକାର ପଡ଼େ । ହୁଏତ ଅନେକ ସମୟରେ ତାହା ଘରୋଇ ଉପଚାର କିମ୍ବା ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଏହିଭଳି ୪୦ଟି ଅବସ୍ଥାରେ ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିର ଘରୋଇ ଉପଚାର ପୁସ୍ତକରେ ଚିତ୍ର ସହିତ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ଏବଂ ସମସ୍ତ ପାଠାଗାର ପାଇଁ ଉପାଦେୟ ।



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ନିଦ୍ରା

୧ମ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୫

ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୯୦/-



ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ଯେତିକି ଆବଶ୍ୟକ, ସୁନିଦ୍ରାର ଆବଶ୍ୟକତା ବି ସେତିକି ରହିଛି । ନିଦ୍ରାହୀନତାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଯେଉଁ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ପାଇବା ସହ ଜୀବନର ଗୁଣାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।

ଅନିଦ୍ରା ଏକ ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମସ୍ୟା । ଏହାର ସୁ-ସମାଧାନ ପାଇଁ ବିଖ୍ୟାତ ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡା: ରବିନାରାୟଣ ରଥଙ୍କ ଲିଖିତ 'ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ନିଦ୍ରା' ପୁସ୍ତକ ଏକ ସମୟୋଚିତ ପ୍ରୟାସ ।

ମେଦବୃଦ୍ଧି

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୫

ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୮୦/-



ଅତି ଉନ୍ନତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଯେପରି ମେଦବୃଦ୍ଧିର ମହାମାରୀ ହୋଇଛି । ଆମ ଦେଶରେ ବି ଏହା ବ୍ୟାପି ଚାଲିଛି । ମେଦବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋଗ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରାଯିବା ପରେ ଏବେ ଏହା କବଳରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସଚେତନ ହେଲେଣି । କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ ମେଦବୃଦ୍ଧି ପ୍ରଭାବରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ ସମେତ ମାନସିକ ଅବସାଦଆଦି ଅନେକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ମେଦବୃଦ୍ଧିର କାରଣ ଓ ନିରାକରଣ ତଥା ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ଡା: ରଥଙ୍କର ଲେଖନୀ ପ୍ରସୂତ ଏହି ସମୟୋପଯୋଗୀ ପୁସ୍ତକଟି ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସହାୟକ ହେବ ।

ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାର

୧ମ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୫

ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୧୦୦/-



'ଭିଟାମିନ୍', 'ମିନରାଲ ଏବଂ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ' ଭଳି ଉତ୍ପାଦ ଏବେ ବଜାରରେ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ଉପଲବ୍ଧ । ଅନେକ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ବିଜ୍ଞାପନ ଆଦିରେ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇ ଆପଣ ଗୁଡାଏ ଅର୍ଥ ଖର୍ଚ୍ଚ କରନ୍ତି । ଯଥାର୍ଥତା ନଥିଲେ ବି ଗୁଡ଼ାଏ ଭିଟାମିନ୍ ବଟିକା/ କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ/ ସିରପ୍ (ଟନିକ୍) ଖାଆନ୍ତି । ଫଳ କ'ଣ ହୁଏ ? ଆପଣଙ୍କୁ ସଠିକ୍ ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ ମିଳୁଛି କି ନାହିଁ କିପରି ଜାଣିବେ ?- ଏମିତି ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନର ସରଳ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ସମାଧାନ ! ରାଜ୍ୟର ବରିଷ୍ଠ ଜନପ୍ରିୟ ବିଜ୍ଞାନ ଲେଖକ ଏବଂ ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡା: ରବିନାରାୟଣ ରଥଙ୍କ ନିବେଦନ ।

ଚର୍ମ ଓ କେଶର ଯତ୍ନ

୧ମ ସଂସ୍କରଣ

ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୧୦୦/-



ଡା: ରଥ ଦୂରଦର୍ଶନ ଓ ଆକାଶବାଣୀର ସର୍ବାଧିକ ଆଦୃତ ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶାରଦ । ତାଙ୍କର ଲେଖନୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ସୂଚନା ଯୋଗାଇ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ତାଙ୍କ ଉଦ୍ୟମ ଚଳାଇଛନ୍ତି । ପୁସ୍ତକଟି ଚର୍ମ ଏବଂ କେଶର ଯତ୍ନ ବିଷୟର ବିଭିନ୍ନ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ଦିଗ ଉପରେ ସୂଚନା ଯୋଗାଏ । ପୁସ୍ତକ ପାଠ କଲେ ଚର୍ମ ଓ କେଶର ଯତ୍ନ ତଥା ପ୍ରସାଧନ ବିଷୟରେ ଅନେକ ତଥ୍ୟ ମିଳିବା ସହିତ ଭ୍ରମଧାରଣା ଦୂର ହେବ ।

ଏଡ୍‌ସ୍

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ :

ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୬୦/-

ପୃଷ୍ଠା : ୯୮



ଏଡ଼୍‌ସ୍ ବିଷୟର ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ ଗଳ୍ପ ଏବଂ କାର୍ଟୁନ୍ ସହାୟତାରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଛି । ପୁସ୍ତକଟି ପାଠକ ଏବଂ ସମାଲୋଚକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବହୁଳ ଭାବେ ଆଦୃତ । ଏଡ଼୍‌ସ୍ ବିଷୟରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ପୁସ୍ତକ ବୋଲି ଅନେକ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଯେଉଁମାନେ ଯୌନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଏଚ.ଆଇ.ଭି.-ଏଡ଼୍‌ସ୍ ରୋଗ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପରାମର୍ଶ ବା ତାଲିମ ଦେଉଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗୀୟ କର୍ମୀ, ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ଯୁବ ନେତା ତଥା ପୌଢ଼-ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ପ୍ରସାର କର୍ମୀ ତଥା ଯେଉଁମାନେ ଏଡ଼୍ସ୍ ରୋଗ ବିଷୟରେ କର୍ମରତ, ସେମାନଙ୍କ କାମରେ ପୁସ୍ତିକାଟି ଲାଗିପାରେ ।

ତୁମକୁ ମିଛ ମୋତେ ସତ

୧ମ ସଂସ୍କରଣ

ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୨୫/-

ପୃଷ୍ଠା : ୪୨



ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କୁ ଧର୍ମର ଦୁହାଇଦେଇ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନକଲି ବାବା - ମାତା ସାଜି କିପରି ଶୋଷଣ କରୁଛନ୍ତି ତା'ର ଏକ ନିଖୁଣ ଚିତ୍ର ପୁସ୍ତକରେ ଚିତ୍ରିତ ହୋଇଛି । ଲେଖକଙ୍କ ବାସ୍ତବ ଅନୁଭୂତିରେ ସେ ଭେଟିଥିବା ଅନେକ 'ବାବା'ଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ମାତ୍ର ତିନିଜଣଙ୍କ କାହାଣୀ ପୁସ୍ତକରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ । ସହଜ, ସରଳ ଏବଂ ଶିକ୍ଷଣୀୟ ।

ଜୀବନର ଜୀବନୀ

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୪

ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୭୦/-

ପୃଷ୍ଠା : ୧୧୭



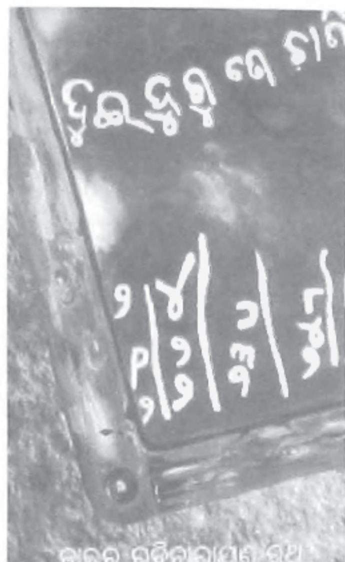
ମଣିଷ ଯେବେଠାରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନ ହେଲା ଏବଂ ସେ ଦିଗରେ ଦିଗ୍‌ଦ୍ରଷ୍ଟାମାନେ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ଆରମ୍ଭ କଲେ, ସେବେଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଯୁଗଯାଏଁ ଯେଉଁ ମାନବମାନେ ତାଙ୍କର ଉଦ୍ଭାବନ ଫଳରେ ନୂତନ ଯୁଗସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନୀ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ପୁସ୍ତକରେ ସନ୍ନିବେଶିତ । ଜୀବନୀ ସାହିତ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଏକ ଅନନ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି । ସର୍ବାଦୌ ପଠନୀୟ ।

ଦୁଇ ଦୁଗୁଣେ ଚାରି

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୪

ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୬୦/-

ପୃଷ୍ଠା : ୧୦୫



୪ଟି ନାଟକର ସମାହାର "ଦୁଇ ଦୁଗୁଣେ ଚାରି" । କଟକ ବେତାର କେନ୍ଦ୍ର, କମର୍ସିଆଲ୍ ବ୍ରଡ୍‌କାଷ୍ଟିଙ୍ଗ୍ ସେଣ୍ଟର କଟକ ଦ୍ୱାରା ବାରମ୍ବାର ଏହି ନାଟକଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଛି । ସରସ୍ୱତୀ ବିଦ୍ୟାମନ୍ଦିର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଏହା ମଞ୍ଚସ୍ଥ ହୋଇଛି । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ଏକମାତ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନାଟକ । ଏକ କାଳଜୟୀ ସୃଷ୍ଟି । ପ୍ରଖ୍ୟାତ ନାଟ୍ୟକାର ୰ ପ୍ରଫେସର ପ୍ରାଣବଂଧୁ କର ଏବଂ ବିଖ୍ୟାତ ଅଭିନେତା ଶ୍ରୀ ବିଜୟ ମହାନ୍ତି ନାଟକର ଭୂୟସୀ ପ୍ରଶଂସା କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍କୁଲ୍, କଲେଜ ଓ ପରିବାର ପାଇଁ ଏକ ଅବଶ୍ୟ ସଂଗ୍ରହଣୀୟ ପୁସ୍ତକ ।

ଭାରତ ରତ୍ନ

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୫

ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୧୯୦/- **ପୃଷ୍ଠା : ୨୪୮**

ଭାରତବର୍ଷର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ନାଗରିକ ସମ୍ମାନ 'ଭାରତ ରତ୍ନ' । ଅଦ୍ୟାବଧି ୪୫ଜଣ ଏହି ପଦବୀରେ ସମ୍ମାନିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ଜୀବନ ଏବଂ ଆଦର୍ଶ ଆମ ଜାତି ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ବତୀଖୁଣ୍ଟ । ଭାରତ ରତ୍ନ ପୁସ୍ତକରେ ଏହି ମହାମାନବ ମାନଙ୍କର ଜୀବନୀ ସହଜ ଏବଂ ସରଳ ଭାଷାରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ଏବଂ ପାଠାଗାର ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଏହି ପୁସ୍ତକ । ପାଣ୍ଡୁଲିପି ସ୍ତରରୁ ଏହା ଅନେକ ପାଠକୀୟ ପ୍ରଶଂସା ପାଇଛି । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ପାଠିକା / ପାଠକଙ୍କ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକଟି ଅବଶ୍ୟ ସଂଗ୍ରହଣୀୟ ।



Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରକାଶିକାଙ୍କ ତରଫରୁ

ପ୍ରିୟ ପାଠିକା/ ପାଠକ,

ଓଡ଼ିଶା ତଥା ରାଜ୍ୟ ବାହାରେ ଥିବା ଓଡ଼ିଆ ମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା- ସାମୂହିକ ସୂଚନାଟି ଖୁବ୍ ଆଦର ପାଇଛି। ସେଥିପାଇଁ ଆମେ ଆମର ପ୍ରିୟ ପାଠିକା ମାନଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଉଛୁ ।

ବହିଟି ପଢ଼ିସାରିବା ପରେ ଆପଣଙ୍କୁ କେମିତି ଲାଗିଲା, କିଭଳି ଭାବରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କଲା, ଜଣେଇଲେ ଉପକୃତ ହେବି । ଆପଣମାନଙ୍କ ସମର୍ଥନ ପାଇ ବହିଟି ସପ୍ତମ ଥର ପାଇଁ ଛପା ଯାଇଅଛି । ପ୍ରତିଥର ବହିରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଏହାକୁ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଅଛି ।

ବହିର ଉନ୍ନତିକଳ୍ପେ ଆପଣଙ୍କର ଯଦି କିଛି ପରାମର୍ଶ କିମ୍ବା ଉପଦେଶ ଥାଏ ଦୟାକରି ଜଣେଇଲେ ଉପକୃତ ହେବା ସହିତ ପରାମର୍ଶକୁ ଆବଶ୍ୟକମତେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରକାଶନରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବ ।

ଆପଣ ଚିଠି, ଟେଲିଫୋନ୍ କିମ୍ବା ଇ-ମେଲ୍ ଜରିଆରେ ମତାମତ ଜଣାଇ ପାରିବେ ଏବଂ ମନରେ କୌଣସି ବିଷୟରେ ସନ୍ଦେହ ଥିଲେ, ଆମ ମାଧ୍ୟମରେ ଲେଖକଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ ବି ପଚାରି ପାରିବେ।

ଆମ ଠିକଣା:

ଝରଣା ରଥ ପବ୍ଲିସର୍ସ, ୪୦୯, ବନ୍ଦନା ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟସ୍, ବିବେକାନନ୍ଦ ମାର୍ଗ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଫୋନ୍ ନମ୍ବର : ୦୬୭୪-୨୪୩୩୦୭୧, ମୋବାଇଲ : ୯୯୩୭୯୪୯୮୦୬

ଇ-ମେଲ୍ : rabiroth@gmail.com

ଆପଣଙ୍କ ଚିଠି / ଇ-ମେଲ୍ ଅପେକ୍ଷାରେ ରହୁଛି । ପ୍ରଣାମ ସହ ।

● ଝରଣା ରଥ



ଡା. ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ଏମ୍.ବି.ବି.ଏସ୍, ପି.ଏଚ୍.ଡ଼ି (ମେଡିସିନ୍)

ଡି.ଏମ୍.ସି.ଏଚ୍, ଡି.ପି.ପି.ଏଚ୍, ଡି.ଏ.ସି

ଡାକ୍ତରୀ ସେବାରେ ତିନି ଦଶନ୍ଧିରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଅଭିଜ୍ଞତା ହାସଲ କରିବା ପରେ ଡା.ରଥ ଉପଯୋଗୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସାହିତ୍ୟ ରଚନାରେ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ । ବିଜ୍ଞାନଧର୍ମୀ ଜନପ୍ରିୟ ସାହିତ୍ୟ ରଚନା ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶା ବିଜ୍ଞାନ ଏକାଡ଼େମୀରୁ **ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜନପ୍ରିୟ ବିଜ୍ଞାନ ଲେଖକ** ଓ ଦିଲ୍ଲୀରୁ **ଭାରତୀୟ ଚିକିତ୍ସକ ରତନ ପୁରସ୍କାର** ପାଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଏଯାବତ୍ ୪୦ ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପୁସ୍ତକ ଓଡ଼ିଆ, ଇଂରାଜୀ ଏବଂ ହିନ୍ଦୀ ଭାଷାରେ ପ୍ରକାଶିତ ।

ପ୍ରାପ୍ତିସ୍ଥାନ : ● ଝରଣା ରଥ ପବ୍ଲିସର୍ସ, ୪୦୯, ବନ୍ଦନା ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟସ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୨, ଫୋନ୍:୦୬୭୪-୨୪୩୩୦୭୧, ● ଏ.ଏଚ୍. ହୁଇଲର୍ ଆଣ୍ଡ୍ କୋ., ଭୁବନେଶ୍ୱର

Digitized by srujanika@gmail.com